



# 給食だより 10月

暑い日々が終わり秋っぽく、過ごしやすい涼しい気候になりました。秋と言えば、読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋などをよく聞きます。皆さんはどのような秋を過ごすでしょうか。

## 旬の味覚を味わおう

### 秋が旬の食材



新米



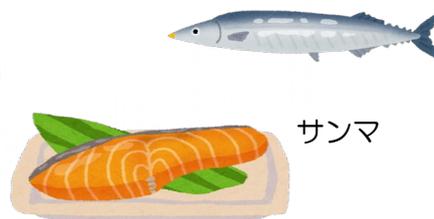
さつまいも



里芋



きのこ  
(まつたけ)



サンマ

サケ

「旬」とは、その食材をおいしく食べられる時期のことを言います。旬の食材は、旬でない時と比べると香りやうまみがぎゅっと詰まっていて味が濃く感じられます。また、栄養素の量も多くなっていて良いことづくしです！ぜひ、積極的に摂りましょう。

### ー10月の給食にも旬の食材が使われていますー

10月13日(火)のメニューには「キノコたっぷりハヤシライス」、10月26日(月)のメニューには「さんまの蒲焼き」が登場します。キノコには、野菜からでは摂りづらいビタミンDが豊富な他、ミネラルも多く、食物繊維も豊富です。さんまは、青魚特有のDHA・EPAと良質な脂質を多く含むほか、鉄分も多く含んでいます。

## ○10月10日は目の愛護デー！

中学生の一番多い疾病は「裸眼視力1.0未満」です。目は一度悪くなってしまうと、なかなか回復しません。目の悪い人はそれ以上悪くならないように、目の良い人はそのまますを保てるよう心がけましょう。



### 目に関する栄養素

- ・ビタミンA・・・目の粘膜や角膜を健康に保つ役割。不足すると、ドライアイや暗い場所で見えにくくなる夜盲症を引き起こしてしまふことがあります。  
→にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・レバー・卵黄など
- ・ビタミンE・・・血行促進作用があり、疲れ目や老眼の予防を助ける役割。  
→かぼちゃ・アーモンド・うなぎ・植物油など
- ・ビタミンB群・・・視力低下防止、目の疲れや充血の回復を助ける役割。B群全体で相互に働きあって作用が強まります。  
→大豆・グリンピース・豚肉など(ビタミンB1)  
牛乳・ヨーグルト・さば・納豆など(ビタミンB2)  
レバー・まぐろ・バナナ・サツマイモなど(ビタミンB6)  
あさり・牡蠣・赤貝など(ビタミンB12)
- ・ポリフェノール・・・眼精疲労の防止、近視の進行防止を助ける役割。  
→ブルーベリー・カシスなど



ブルーベリーやにんじんに目が良いのはよく聞くかもしれませんが、どれも単に食べれば目が良くなるというわけではありません。まずはスマホなどを近くで見えていないか、目を細めて見えていないかなど生活の見直しもしましょう。食事は普段からバランス良く食べていれば大丈夫です。

