

10月号 食育だよ

2024年10月

吉見町学校
給食センター

実りの秋、スポーツの秋、そして食欲の秋です！10月になると、さわやかな過ごしやす

い日が多くなり適度な運動と十分な栄養、心地よい睡眠をとりやすくなりますね。また、秋

は、おいしい食べ物がたくさんあります。秋の食材に注目してみましょう！



目の愛護デー

10月10日



10・10を横に倒すと目とまゆげの形に見えることからつけられました。テレビやゲー

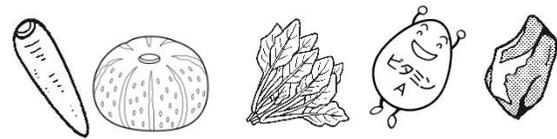
ム、パソコンなど現代人の生活はつつい目を使いすぎてしまいます。疲れた目をそのまま

にしてしまうと、視力の低下、頭痛や肩こり、吐き気など思いもよらないところに症状が

でできます。目の健康と食べ物について考えてみましょう。

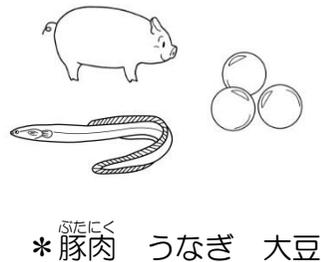
ビタミンA *にんじん かぼちゃ ほうれん草 卵 レバーなど

目の乾燥を防いで、働きを良くします。不足すると薄暗い場所での視力が低下しやすくなります(夜盲症)。



ビタミンB

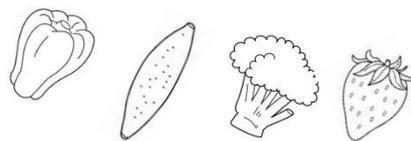
目の神経の働きを正常にします。不足すると疲れやすくなります。



ビタミンC

*ピーマン ブロッコリー さつまいも いちごなど

抗酸化作用があり、目の毛細血管を強くします。



10月15日(火)は 十三夜

お月見には十五夜だけでなく十三夜もあります。新月から数えて13日目の月で「栗名月・豆名月」と呼ばれています

秋の食材

~*~ くり・きのこ ~*~

くり

栄養…栗は木の実としては、脂質が少なく、脳や神経の働きを正常に保つ

ビタミンB1、B6、そして食物繊維も豊富です。

「かち栗」…栗を干して臼でつき、皮と渋皮を除いたものを「かち栗」とい

ます。栄養価も高く縁起も良いことから、戦国時代は兵士たちに「勝ち栗」として持たせたともいわれています。



15日(火) 栗コロッケ

きのこ

キノコには山でとれる天然物や原木栽培のものと室内で菌床による人工栽培が

あります。天然のきのこの旬は春と秋の2回あります。

低カロリーで、食物繊維やビタミンが豊富に含まれています。

- 9日(水) とりにくのトマト煮 (ぶなしめじ)
- 15日(火) ミートソーススパゲティ (マッシュルーム)
- 24日(木) にくうどんじる (ぶなしめじ)
- 31日(木) タンメン (キクラゲ)

