

10月に入り、日中でも肌寒さを感じるようになりました。本格的な実りの秋、味覚の秋の到来です。給食では先月に引き続き、季節感あふれる秋の味覚を取り入れていきます。旬の食材や行事食などは、食卓を囲む際の話題になります。ご家庭の食事でも、秋の食材を味わいながら、楽しく食事をしましょう。



10月10日は  
目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。1010を横にすると、目とまゆに見えるからだそうです。

長い時間勉強したり、遅くまで起きていたり、テレビやゲームの画面をずっと見ていたりすると、目が疲れてしまいます。目が疲れると、頭や首が痛くなるなど、体の具合も悪くなります。休憩をしたり、時間を決めたりして、目に負担をかけ続けられないことが大切です。食事でも、疲れ目対策ができますので、栄養面にも気を配り、目を大切にしましょう。

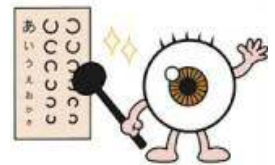
\*疲れ目対策には・・・①バランスの取れた食事を1日3回規則正しく食べる。



②ビタミンAを多く含む肉類や野菜を食べる。

③赤やオレンジ色の野菜を少量の油で料理して食べる。

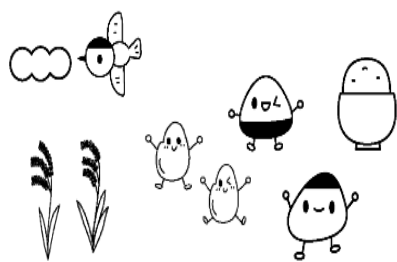
④ブルーベリーや黒豆などを使ったデザートを食べる。



◎ビタミンAを多く含む食品は、卵・牛乳・チーズ・レバー・緑黄色野菜などです。ビタミンAは、目の粘膜や網膜を健康に保つ栄養素で、油と一緒に料理すると、吸収がよくなります。

◎ブルーベリーや黒豆には、アントシアニンという色素が多く含まれていて、筋肉の疲労に効果があると言われていたことから、目の疲れにもよいとされています。

## 日本の食文化『ごはん』



いよいよ、お米の収穫時期となりました。これからは新米のおいしい季節です。日本では、昔から田を耕して、稲を育ててきました。『ごはん』が中心の食事は、古くから伝わる、日本の食文化なのです。炊きたてのごはんを旬の魚や野菜をおかずにして、おなかいっぱい食べましょう。満腹になると心も豊かになります。今月の給食では、さいたま市桜区の榎本さんと西区の森さんが大切に育ててくれたお米を使います。さいたま市で取れたぴかぴかの新米を味わってください。

## 絵本にでてくる料理

29日は絵本に出てくる料理が給食になります。キャベツくんシリーズから、『つきよのキャベツくん』（長 新太 作、文研出版）です。キャベツくんが歩いていると、むこうから何かやってきます。近づいてきたのは、鼻がついて、ちょびひげをはやした大きなとんかつ・・・。とてもふしきなおはなしです。給食でもとんかつが出てきますので、楽しみにしてください。

北浦和小の図書館には、図書館司書の黒木先生が、キャベツくんシリーズをそろえてくれました。ぜひ、図書館で読んでみてください。



## ☆ 身体は食べ物でできています

10月の給食目標は『食事の大切さを理解しよう』です。私たちの身体は、食べることによって活動のエネルギーを得て、身体をつくっています。健康な身体づくりのためには、栄養のバランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。しかし、みなさんの中には、好き嫌いが多かったり、ファストフード・インスタント食品・濃い味付けの物を好んで食べる人も少なくありません。また、24時間いつでも買い物や食事ができる環境にあり、便利な反面、不規則な食生活に陥りやすいのです。中学生のみなさんの身体は、まだ、未完成であり、今、どのような食生活を送るかによって、将来の身体づくりが決まってきます。体格はもちろんのこと、内科的な健康にも影響があります。今は症状がなく、気付かないかもしれませんが、将来的に健康を害することにもつながりますので、予防の意味でも、バランスの良い食事をとり、適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。