

# 10月食育だより



令和4年9月30日  
栗島浦村立栗島浦小中学校  
お家の人と一緒に読みましょう

暑さもだんだんとやわらぎ、秋の訪れを感じる日が多くなってきました。「〇〇の秋」という言葉を知っていますか？「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」などたくさんの言葉があてはまります。秋は何をするのにも過ごしやすい、食欲の増す季節です。みなさんの「〇〇の秋」はどんな秋ですか？

## 10月10日は目の愛護デーです！



栄養の面から目を守るには、「ビタミンA」が大きな働きをします。また、ブルーベリーやなすに含まれる「アントシアニン」という成分も目の健康を守ってくれます。

### ビタミンAの働き

目やのどや鼻は、  
粘膜でできています。

- ・免疫を強くする
- ・肌をきれいにする
- ・骨や歯の発育を助ける



### 足りなくなると



- ・風邪をひきやすい
- ・肌がかさかさになる
- ・暗い場所で目が見えにくくなる(とり目)



### 効率のよいとり方

ビタミンAは油と一緒にとると、体に入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。



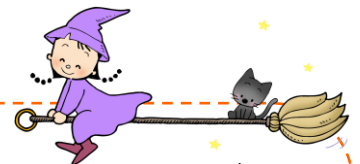
### ビタミンAの多い食品

- ・色の濃い野菜  
(かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガスなど)
- ・レバー ・牛乳
- ・卵 ・うなぎ など



3日のデザートはブルーベリーゼリーです。ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目の中でロドプシンを作るのを助けたり、血管を強くしたりして、私たちの目を元気にしてくれます。

## 10月31日(月) ハロウィン



ハロウィンは「死者が帰ってくる」「かがり火をたく」など、日本のお盆との共通点が多く、「西洋のお盆」とも言われています。その一方で、「悪霊を追い払う」というお盆にはない風習があります。実はハロウィンでよく見る“かぼちゃ”の飾りもその一つです。「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれる“かぼちゃ”のランタンにかがり火を灯すことで、悪霊を怖がらせ追い払う意味があるそうです。

「ジャック・オー・ランタン」は一説によると、アイルランドの古い伝説が発祥とされています。もともとはかぶのランタンが飾られていましたが、その後の風習がアメリカに伝わると、収穫量が多い“かぼちゃ”で代用されるようになったとされています。



# 10月お弁当給食こんだて表

| 日  | 曜 | 献立名    |                                | 飲み物<br>☆:牛乳  | 食品名および材料名                 |   |                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|----|---|--------|--------------------------------|--------------|---------------------------|---|----------------------------|----------------------|
|    |   | 主食     | 主菜・副菜・その他                      |              | 赤のなかま<br>(からだを作る)         | 緑のなかま<br>(体の調子を整える)                                 | 黄のなかま<br>(熱や力を作る)          |                      |
| 3  | 月 |        | ブルーベリーゼリー                      | ☆            |                           |   |                            |                      |
| 4  | 火 | ご飯     | ホワイトシチュー<br>コールスロー<br>ミニトマト    | ☆            | 鶏肉 牛乳                     | 人参 玉ねぎ しめじ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン缶 ミニトマト               | 米 じゃがいも<br>油               | 615<br>24.5<br>22.9  |
| 5  | 水 |        |                                | ☆            |                           |   |                            |                      |
| 6  | 木 | ご飯     | 白身魚ピカタ<br>ほうれん草磯和え<br>大学いも     | ☆            | タラ 卵<br>粉チーズ<br>かつお節 牛乳   | 人参 ブロッコリー<br>ほうれん草 もやし<br>えのき のり ごま                 | 米 サツマイモ<br>マヨネーズ 油         | 565<br>21.9<br>10.9  |
| 7  | 金 |        |                                | ☆            |                           |   |                            |                      |
| 10 | 月 | スポーツの日 |                                |              |                           |   |                            |                      |
| 11 | 火 | ご飯     | 酢豚<br>ほうれん草中華和え<br>ベビーチーズ      | ☆            | 豚肉 チーズ<br>牛乳              | 玉ねぎ たけのこ<br>ピーマン ほうれん草<br>もやし コーン缶                  | 米 じゃがいも<br>油               | 635<br>22.6<br>14.2  |
| 12 | 水 |        |                                | ヨーグルト        |                           |   |                            |                      |
| 13 | 木 | ご飯     | 鶏肉からあげ<br>かぼちゃサラダ<br>すき昆布煮     | ☆            | 鶏肉 油揚げ<br>ハム 牛乳           | キャベツ ミニトマト<br>かぼちゃ 玉ねぎ<br>きゅうり 昆布 人参<br>切り干し大根 しいたけ | 米 油<br>マヨネーズ               | 656<br>20.0<br>22.8  |
| 14 | 金 |        |                                | ☆            |                           |   |                            |                      |
| 17 | 月 |        | 型抜きレアチーズケーキ                    | ☆            |                           |   |                            |                      |
| 18 | 火 | ご飯     | すき焼き風煮<br>マカロニサラダ<br>ミニトマト     | ☆            | 豚肉 豆腐<br>ハム 牛乳            | 人参 長ネギ 白滝<br>きゅうり みかん缶<br>ミニトマト                     | 米 マカロニ<br>マヨネーズ ごま<br>砂糖 油 | 559<br>19.1<br>15.6  |
| 19 | 水 |        |                                | アップル<br>ジュース |                           |   |                            |                      |
| 20 | 木 | きのこご飯  | サバ照り焼き<br>じゃがいもクリーム煮<br>わかめ酢の物 | ☆            | サバ ベーコン<br>かに風味かまぼこ<br>牛乳 | しめじ 舞茸<br>干し椎茸 人参<br>玉ねぎ ブロッコリー<br>わかめ きゅうり         | 米 じゃがいも<br>コーン バター         | 533<br>19.7<br>11.9  |
| 21 | 金 |        |                                | ☆            |                           |   |                            |                      |
| 24 | 月 |        | ボンデーナツ                         | ☆            |                           |   |                            |                      |
| 25 | 火 | ご飯     | カレーライス<br>小松菜中華和え<br>フルーツヨーグルト | ☆            | 豚肉 粉チーズ<br>ヨーグルト<br>牛乳    | 玉ねぎ 人参 小松菜<br>切り干し大根 しめじ<br>ごま みかん もも               | 米 じゃがいも<br>コーン 油           | 698<br>22.4<br>19.3  |
| 26 | 水 |        |                                | ミルク          |                           |   |                            |                      |
| 27 | 木 | 内浦祭礼   |                                |              |                           |   |                            |                      |
| 28 | 金 |        |                                | ☆            |                           |   |                            |                      |
| 31 | 月 |        | かぼちゃプリン                        | ☆            |                           |   |                            |                      |

\*購入物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。御了承ください。

