# きゅうしょくだより　10月号

練馬区立開進第一小学校

早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！

## 10月10日は“目の愛護デー”

目の健康に良い栄養素と食べ物は次の通りです。この機会に、積極的に摂取してみてください。

### 「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

#### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

#### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

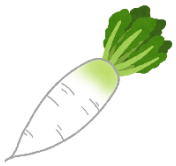
### 目の疲れをとる方法

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。

〔10月のこんだてから〕

16日　みぞれ汁

雨と雪が混ざって降る「みぞれ」を大根おろしで表現します。大根おろしをそのまま入れると、バラバラになってしまうので、片栗粉でとろみを付けてから入れます。



18日　夕焼けゼリー

夕焼けの鮮やかなオレンジ色をにんじんのすりおろしとオレンジジュースで表します。

24日　柿

**収穫時期は10月中旬～11月頃です。**

大玉でサクサクとした食感が特徴の「太秋（たいしゅう）」や、硬めでコリコリとした食感が特徴の「次郎（じろう）」、柔らかく甘みのある果汁が特徴の「富有（ふゆう）」など、様々な品種が生産されています。