

[家庭数配布]

食育だより

令和2年度10月号

練馬区立関町北小学校

校長 大野 泰弘

栄養士 山田 瑞季



『早寝早起き朝ごはん運動』



いよいよ本格的な秋に入り、運動や学習、芸術活動などにぴったりの気候になります。秋は、穀物や果物などの収穫が多くなるので「実りの秋」ともいわれます。

一方で、日中と朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。適度な運動と十分な休養、バランスのとれた食事からしっかりと栄養をとるとい、健康の三原則を守って、さわやかな秋を元気に過ごしてほしいと思います。

新米の季節です! ~食生活に欠かせないお米~

米ができるまで



日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好む植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

10月の引き落とし日は**10月15日(木)**です。

《10月の献立よ!》

●9日(金)・・・10月10日は、目の愛護デー

- にんじんにはビタミンAが多く含まれています。ビタミンAは、目の健康に欠かすことができないビタミンです。不足すると「夜盲症」といって暗いところで見えづらくなる病気になります。
- そこで、目の愛護デーにちなんで、にんじんを使ったドレッシングのサラダを作ります。

●19日(火)・・・「食育の日」は郷土料理(長野県)

毎月19日は『食育の日』です。長野県の郷土料理「大平汁(おおびらじる)」を作ります。

●27日(火)・・・世界の料理(イギリス)

イギリス料理の「シェパードパイ」、「スコッチブロス」を作ります。

●28日(水)・・・「十三夜」にちなんだ献立

- 10月29日(木)は十三夜です。十三夜の月は「いも名月」とも呼ばれています。ちょうどサツマイモが採れるころのきれいな月で、輪切りにすると、夜空に輝く「少し丸になりきらない月」に見えるということです。
- この日は、しめじなどの秋を感じられる食材を入れた「秋色ごはん」を作ります。



10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年には特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

●「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、暗い所で目がみ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。



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。

