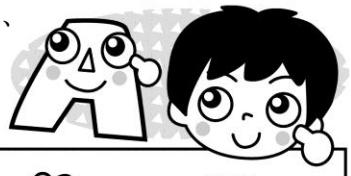
# 食育だより 10月号

平成２８年9月30日
練馬区立練馬中学校

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」…いろいろな秋を楽しんでくださいね！

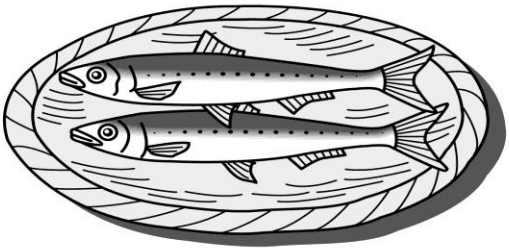
さて、10 月 10 日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンＡ」が欠かせません。不足すると、小さい子どもでは目が乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあり、大人では暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。また、ブルーベリーやぶどう、なすなどの皮に含まれる紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、意識して食事に取り入れましょう。

## 目を大切に！



## ビタミンAの多い食品

## イワシ

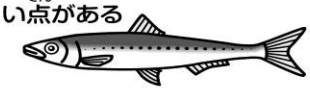


10月4日は「いわしの日」。「104」の語呂合わせから1985年に制定された記念日です。イワシは日本の沿岸に広く分布し、古くから食べられてきた魚の一つで、そのまま料理して食べるだけでなく、煮干しや丸干し、缶詰などに加工されています。ちなみに、稚魚（子どもの魚）を塩ゆでして干したものがシラス干しで、さらに乾燥させたものがチリメンジャコ、板状にして干したものがタタミイワシです。

イワシの脂質にはエイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）など、体に良い成分が多く含まれており、健康に役立つ食品として注目されています。傷みやすい魚なので、“魚偏に弱い”で「鰯」と書きます。新鮮なうちに調理しましょう。

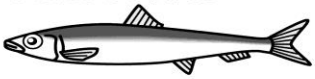
### イワシの仲間は大きく分けて3種類

**マイワシ**
全長約25cm、体の側面に黒い点がある



**カタクチイワシ**
全長約15cm、下あごが上あごより小さい

**ウルメイワシ**
全長約30cm、目が大きくうるんだように見える



## 今月の給食

**10月31日（月） ハロウィン**

ハロウィンは毎年１０月３１日に行われる行事です。もともとは外国で秋の収穫を祝い悪霊を追い出す意味のお祭りでしたが、現代ではお化けやキャラクターに仮装したり、かぼちゃの飾り付けを楽しむ民間行事になっています。
給食では「お菓子な目玉焼きが登場します！！

### お知らせ

今月の給食費を含む学納金の引き落とし日は、10月17日(月)です。ご準備をお願いいたします。