

# 10月給食だより

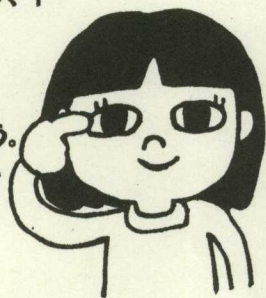
練馬区立早宮小学校  
栄養士 齊藤 美香

光の角度が変わってきました。どこまでも高い空、さわやかな空気、きんもくせい（キンモクセイ）の香りが風によって、ただよっています。

日中と朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しやすい季節です。規則正しい食生活とバランスのとれた食事、適度な運動で体力をつけ、体調管理に気をつけましょう。疲れた時は、早めに休養をとり、十分な睡眠で体を休めることも大切です。

## 10月10日は 目の愛護デー

秋の夜長に、読書を楽しみながら、健康な目を守るためにめにやさしい生活について考えてみましょう。現代は、テレビ・ゲーム・パソコン・携帯のメールなど目を酷使することが増えています。姿勢に気を付け明るさにも注意し、目が疲れたら休むようにしましょう。



### 目の健康にかかせないビタミン

#### ビタミン A

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、ビタミンAが大きくかかわっています。

これらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。



#### 多くふくまれる食品



●その他、緑色の濃い野菜、バター、乳製品などにも多くふくまれています。油を使って料理すると、体に吸収されやすくなります。

#### ビタミンB群

ビタミンB1とB2が不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血などの症状が、あらわれやすくなります。

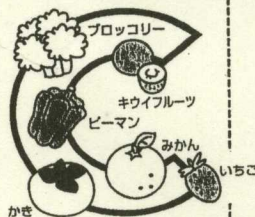
#### 多くふくまれる食品



#### ビタミンC

ビタミンCは、目の老化防止に効果があります。

#### 多くふくまれる食品



#### ビタミンE

ビタミンEは、活性酸素から体を守ったり、老化を予防する働きがあります。

#### 多くふくまれる食品



●このほかにも、魚に多くふくまれるDHAや、ブルーベリーなどにふくまれるアントシアンは、目の疲労回復などに効果があるといわれています。

### 10月の給食より

- 10日 新メニューブルコギ 肉を甘辛味付けし野菜と炒めます。
- 12日 いかと里芋の煮物 里芋はしっかりと柔らかくこの時期から美味しくなります。
- 17日 さんまのしょうが煮 ゆっくりと回転釜で煮ます。骨まで食べられます。
- 19日 1学期終了日 みんな大好き鳥から揚げにします。
- 22日 2学期初め ちらしずしを食べて後半もがんばれ！！
- 31日 外国の収穫祭ハロウィン かぼちゃが登場します。給食では、スイートパンプキンを出します。

#### レシピ紹介

ゆうやけゼリー (10個分)	作り方
材料	
ゼリーカップ 10個	1、鍋に、粉寒天・さとう
水 200cc	を入れ、水を少しずつ
さとう 80g	混ぜながら入れる。
粉寒天 4g	2、1を火にかけ、とかす。
オレンジジュース 250cc	3、火をけし、オレンジジュース
人参ジュース 250cc	人参ジュースをいれ
	混ぜ、カップに注ぐ。

学校給食費の徴収に ご協力をお願いします。  
今月の引き落とし日は、10月29日です。

(家庭数配布)