

# 10月給食だより

令和2年9月30日  
練馬区立田柄小学校  
栄養士 南 由紀子



「早寝早起き朝ごはん」  
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク

少しずつ秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

## 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、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないでしょうか。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、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起すことがあります。油に溶けやすい性質なので、油と一緒に調理するとより効果的です。

#### 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。



秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。給食では1日の十五夜にお月見団子を、29日の十三夜には月見団子汁を作ります。



### レシピ紹介 お月見団子

#### 材料(15個分)

白玉粉	40g	しょうゆ	20g
水	115g	みりん	30g
砂糖	4g	砂糖	30g
上新粉	90g	水	50g
		かたくりこ	5g

たれ

#### 作り方

- 白玉粉に水を加え、かたまりをつぶしながら混ぜる。上新粉と砂糖を加えてさらになめらかになるまでよくこねる。15等分に丸くまるめる。
- 鍋にたっぷりのお湯をわかし、沸騰したところへ①のお団子を入れる。お団子が再び浮かんでくるまでゆで、水気をきって皿に盛り付ける。
- たれの材料を鍋に入れて加熱し、砂糖がよく溶けたら同じ分量の水でいた片栗粉を加えてとろみをつける。お供えした後のお団子にからめていただきます。

給食費の納入に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。  
金額につきましては、学年だよりをご参照ください。

2020年の  
十五夜は10月1日  
十三夜は10月29日