



2019 年度

練馬区立光が丘秋の陽小学校
 校長 関根 幸男
 栄養教諭 佐藤 綾子

10月給食だよ!

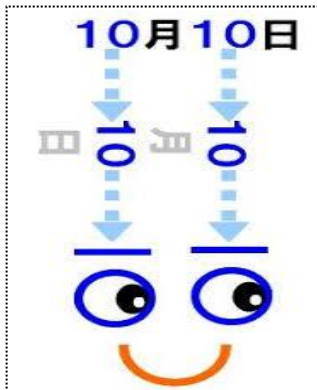
10月10日は 目の愛護デー

10月10日は、「目の愛護デー」です。

目の愛護デーの歴史は深く、60年以上の歴史があります。はじまりは、1931（昭和6）年に失明予防の運動として、10月10日を「視力保存デー」と定め、中央盲人福祉協会主催、内務省、文部省の後援で毎年活動を始めたのがきっかけです。

人間の五感による情報判断の割合は、視覚から約87%、聴覚7%、触覚3%、嗅覚2%、味覚1%とされています。インターネットやスマートフォンが普及している昨今、裸眼の視力が1.0未満の小学生は平成15年～平成25年までの10年間で約5%ほどが増えているようです。

- 視力の低下を防ぐには・・・
- ・パソコンやゲームを30分続いたら、10分ほど目を休ませる。
 - ・遠くを見る、窓の外など、出来るだけ遠くを見る。
 - ・目の周りをほぐして、筋肉の血行を良くする。
 - ・まばたきをよくする。



などを意識して取り組むのが大切なようです。また、ルテインという成分には視力低下を予防する働きがあります。ブルーライトなどの光による目へのダメージを減らしたり、白内障などの色々な目のトラブルにも、効果が期待されています。体内では合成しないので、ケールやほうれんそうなどの緑黄色野菜などで栄養を摂る必要があります。目の愛護デーを期に、少し考えてみませんか？

10月の給食費引き落とし日は、4日（金）と21日（月）です。



早寝早起き朝ごはん
 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク
 ※早寝をすると朝、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月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、千葉・群馬・岩手・宮城

産地	練馬	東京	北海道	青森	岩手	秋田	長野	新潟	茨城
食材名	キャベツ	小松菜	いわし じゃが芋 かぼちゃ	にんにく りんご	ねぎ いわし	きゅうり	梨 しめじ えのき	柿	ピーマン さつまい 白菜
産地	千葉	高知	埼玉	静岡	徳島	宮崎	山形	インドネシア	アイスランド
食材名	大根 にら	しょうが	小松菜	まぐろ	わかめ	ごぼう	いんげん 法連草	えび	ししゃも

上記の表のように、練馬区産・東京都産の食材を使用するように取り組んでいます。



10月の献立より

- 3日（木）手作りカレーパン・・・秋の陽小学校で粉から練って作ります。パン屋さん顔負けのカレーパンです。
- 4日（金）イワシのピリ辛揚げ・・・10月4日は、いわしの日（語呂合わせ）
- 9日（水）ピーナツカボチャのポタージュ・・・学校でも育てているカボチャです。
- 10日（木）マグロのマリアナソース・・・目の愛護デーはマグロの日でもあります。



秋の陽小学校では10月21日（月）から11月1日（金）まで読書旬間です。今年も10月24日は、「カレーだいのまほう」10月30日は、「ぐりとぐらとすみれちゃん」からコラボして「大王のカレーライス」と「ぐりとぐらのカボチャプリン」を給食メニューで提供します。図書室に絵本があります。読んでみてください。