

# \* 給食だより \*



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

令和2年9月30日  
練馬区立開進第四中学校



だんだんと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。

さて、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。



2020年の  
十五夜は**10月1日**  
十三夜は**10月29日**

## 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、暗い所で目が見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。

**多く含む食品**

- かぼちゃ
- モロヘイヤ
- ギンダラ
- にんじん
- レバー
- ウナギ
- ほうれん草 など

### 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**

- 黒豆
- ブルーベリー
- なす
- 紫キャベツ など

● 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。



◎ 給食食材の主な産地について ～9月使用した食材～

米…秋田県	卵…群馬県	小松菜…足立区	キャベツ…群馬県	さつまいも…茨城県	青梗菜…千葉県
さんま…北海道・三陸産	いわし…青森県	ちりめんじゃこ…広島県・香川県・愛媛県			
パン…アメリカ産・カナダ産小麦	牛乳…東京都、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道				

※お知らせ  
10月の給食費の引き落としは19日（月）です。  
お手数をおかけいたしますが、間に合うように入金をお願いいたします。