



# 10月の給食だより

令和5年9月29日  
高岡市立千鳥丘小学校

さわやかで過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、そして実りの秋。春に芽を出した植物が、自然の恵みによって、実を結ぶ季節です。米、さつま芋、柿、りんご、大根、かぶ、白菜等、旬の食べ物を食卓に並べて秋を感じてみましょう。

## 食べ物で守ろう目の健康



## 10月10日は目の愛護デー

10月10日は、何の日でしょう？数字の10を横向きにすると、まゆ毛と目に見えることから、「目の愛護デー」として、目の大切さを見直す日です。スマートフォンやゲーム機から目の健康を守ってくれる食べ物はどのようなものでしょう。

### ビタミンC

緑黄色野菜・果物等

目の毛細血管を強くする働きがあります。



### ビタミンA

レバー・人参・小松菜等

目の乾燥を防いで、目の働きを良くします。



### ビタミンB

豚肉・ウナギ・麦等

目の神経の働きを正常にします。



油と相性がよく、一緒にとると、ビタミンAが体に吸収されやすくなります。



## 秋が旬の食材



秋は、野菜や果物、魚の美味しい季節です。旬の野菜や果物は、味がよいだけでなく、食欲をそそる香りがします。食材の香りも楽しみましょう。



### さんま

秋のさんまはあぶらがのって、大根おろしと相性バッチリです。新鮮なさんまは内臓までおいしく食べられます。

### なし梨



みずみずしいシャリシャリとした食感、なしの特徴です。幸水や豊水、秋月、二十世紀梨など、種類によって味や食感が違います。

### しいたけ きくらげ



きのこにはビタミンDに変化する栄養素がたっぷり入っています。この栄養素は日光に当たるとビタミンDに変化し、骨を作るのを助けてくれます。



### ぶどう

ブドウ糖を知っていますか？体のエネルギー源の1つで、でんぷんが分解されたものです。このブドウ糖が発見された時に、研究で使われていた果物が、ぶどうだったと言われています。

### こめ ずい



でんぷんがたっぷり入っており、よく噛んで食べると、甘味を感じられます。給食でもコシヒカリの新米を食べられる予定です。

### かき 柿



「かきが赤くなると 医者が青くなる」

柿が赤くなる季節は、気候が過ごしやすく、食べ物も多く、病気になる人が少なくなると言われています。