10月給食だより

令和７年１０月
萩野台共同調理場

スポーツの秋、芸術の秋、**そして味覚の秋。**秋は美味しい食べ物がたくさん獲れます。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にしたいですね。

目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。（文部科学省「学校保健統計調査」より）

みなさんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させるはたらきがあります。

ビタミンA を多く含む

レバー　うなぎ　ぎんだら　卵（卵黄）

ルテイン を多く含む

ほうれん草　ブロッコリー

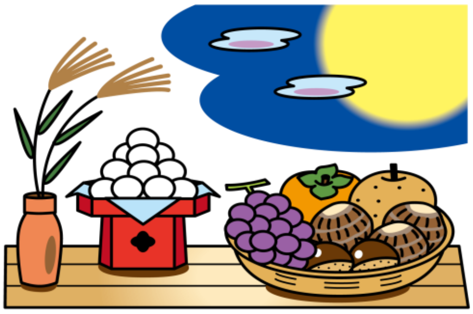
β-カロテン を多く含む

にんじん　ほうれん草　かぼちゃ　しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ　パプリカ

秋を楽しむお月見の行事



ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は１年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

今年の十五夜は１０月６日、十三夜は１１月２日です。

きぬかつぎ

里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。