



平成 25 年 10 月号  
杉並区立杉並第四小学校  
栄養士 古田 香織



# みのにの秋



春に植えられた作物が、夏の日差しをたっぷり浴びてぐんぐん育ち、いよいよ収穫の季節をむかえます。秋は新米をはじめ、さつまいもや栗、柿、りんごといった作物、サンマやサバなど、たくさんの食べものが旬をむかえますね。恵みに感謝して、おいしくいただきますしょう！



「10・10」を横に倒すと…「るる」のように、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、ついつい目を酷使して（こき使って）しまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」など目の病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。今月は、目の健康について考えてみましょう。



## 目を休ませる

テレビを見たり、ゲームやパソコンなどをするときには、1時間に10分程度は目を休ませるようにしましょう。

とおくをみる

目をギュッとつむったり、開いたりする

温かいタオルなどで温める



## 目に良い食べ物を取り入れる

バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

### ビタミンA

目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると、目が乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。

【多く含む食品…レバー ウナギ 銀ダラ にんじん モロヘイヤ】



### アントシアニン

青紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。

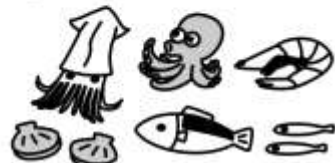
【多く含む食品…ブルーベリー カシス 黒豆 なす 赤しそ】



### タウリン

栄養ドリンクでおなじみの成分ですが、目の疲労回復にも役立ちます。

【多く含む食品…魚介類】



# 1年生・食育の授業を行いました



9月12日（木）5校時に1年2組、13日（金）5校時に1年1組で、『感謝の気持ちをもって「いただきます!」という授業を行いました。まず、給食調理風景のビデオを見て、給食がどのように作られているのかを学習しました。そして、調理員の印南さんに、給食を作るときに使う大きな道具を見せていただき、仕事の様子や苦労していることなどのお話をうかがいました。初めて見る給食室の様子や大きな道具に、子どもたちはビックリ！印南さんへの質問もたくさん出ました。子どもたちからは「おいしい給食をいつもありがとう!」「これからは、残さず食べます」「食べものの命をもらっています。ありがとうございます。」等の感想がありました。

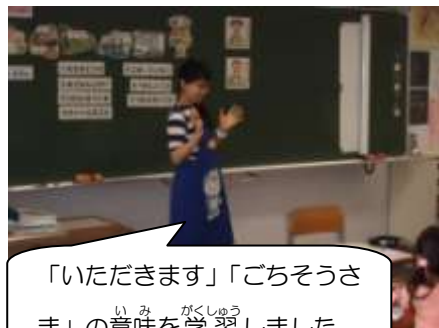


印南さんが、大きな道具を見せてくれました。

ビデオで給食を作る様子を紹介。



「一番うれしいことは？」  
「食べ残しがなく食缶がピカピカで戻ってきたときです!」



「いただきます」「ごちそうさま」の意味を学習しました。



道具を持ってみて…  
「おも〜い!」



身長と同じくらい  
の長さだよ!

## 今月の給食から…

## かぼちゃドーナツ

【材料（4人分）】

かぼちゃ 1/6個・卵 1/2個・牛乳 大さじ1と1/2・溶かしバター 小さじ1・砂糖 大さじ1・小麦粉 大さじ1・ベーキングパウダー 小さじ1・揚げ油 適量・粉砂糖 小さじ1・打ち粉 適量

【作り方】

- ① かぼちゃは電子レンジなどで加熱し、切りやすくします。ワタと皮を取り2cm角くらいに切ります。再度、蒸すなど加熱して、よくつぶします。
- ② ①に卵、牛乳、溶かしバターを加えてよく混ぜ、砂糖・小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、混ぜます。生地をまとめ、30分〜1時間ほど寝かせます。
- ③ 打ち粉をした台の上で②の生地をのばし、ドーナツ型に成型します。丸型でも◎
- ④ 160℃の油で揚げ、粉砂糖をかけます。



新メニューです!  
ホットケーキミックス  
で作ってもOK!