



10月 給食たより

令和4年10月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 加納直樹
栄養士 佐藤由佳

朝、夕の涼しさが実りの秋が訪れたことを教えてくれます。日中と朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しやすい季節です。規則正しい食生活とバランスのとれた食事、適度な運動で体力をつけ、体調管理に気をつけましょう。

また、旬の食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食べ物は新鮮なだけでなく、味や香りもよく、栄養面でも優れているのも特徴です。



10月10日は「目の愛護デー」

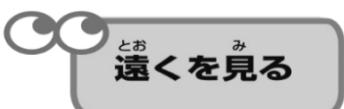
「10・10」を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。現代では、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、ついつい目を酷使してしまいかちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」など目の病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。今月は、目の健康について考えてみましょう。

め やす

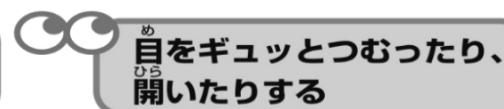
目を休ませる

じ かん
み
1時間
み
10分程度
め やす

テレビを見たり、ゲームやパソコンなどをするときは、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
遠くを見る



め
ひら
目をギュッとつむったり、
開いたりする



あたた
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

よ
しょくじ
きほん
め
けんこう
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

め
けんこう
か
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。

おお
ふく
しょくひん
[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

あおむらさきいろ
しき
そせいぶん
め
つか
やわ
青紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。

おお
ふく
しょくひん
[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

えいよう
せいぶん
め
ひろうかいふく
やくだ
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。

おお
ふく
しょくひん
ぎょかいるい
[多く含む食品…魚介類]



十三夜というのは、旧暦の9月13日の月のことです。今年は、10月8日です。十五夜だけに月見をするのは「片月見」として嫌がられ、十三夜にも月見をします。十五夜が「芋名月」と呼ばれるのに対して、十三夜は「栗名月」「豆名月」といって栗や豆を供えます。そこで給食では、7日に大豆を使った献立を出します。楽しみにしていてくださいね。

★10月の献立から★

★深川めし・吉野汁（3日）

10月1日の「都民の日」にちなんで、東京都の産物を使用した献立です。昔は東京の江東区辺りでたくさんあさりがとれたそうです。深川めしは、あさりとねぎなどの野菜と一緒に炊き込んだごはんです。吉野汁には、今日は八丈島産のあしたばの粉を使ったうどんが入ります。緑色のうどんはめずらしいですね。ぜひ味わって食べてみてください。

★さつまいもパイ（4日）

さつまいもをふかしてつぶした中にりんごを混ぜて、餃子の皮で包み揚げました。サクサク甘いデザートです。

★ミルクゼリー～ブルーベリーソース～（11日）

10月10日の「目の愛護デー」にちなんでブルーベリーの入ったゼリーです。ブルーベリーも目にとていい栄養素がたくさん含まれています。

★アップルトースト（14日）

りんごを薄くスライスし、食パンに並べて、さとうとシナモンをからめています。見た目もステキなトーストで、人気のメニューです。

★かぼちゃのコロッケ（31日）

ハロウィンにちなんで、かぼちゃのコロッケです。ホクホクのコロッケは手作りならではのおいしさです。かぼちゃは、カロテンやビタミン類を多く含み、風邪予防にも効果抜群です。

★のりあげくん（6日）

れんこん・じゃがいも・とり挽き肉、にんじんが入っています。のりで巻いて揚げています。かわいい見た目で栄養満点です。

★ゼリーフライ（13日）

ゼリーフライは、おから、じゃがいも、ねぎを混ぜたものを素揚げにしたもので、昔のお金、小判の形をしていることから、「銭フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」になったそうです。

★モンティクリスト（28日）

モンティクリストは、カナダ生まれのサンドイッチです。ハムとチーズをはさんだパンを甘い卵液につけてこんがり焼いた料理です。フランスのクロックムッシュをアレンジして生まれたといわれています。外はカリッと、中はふわふわで、パンからチーズがとけてとてもせいたくな味わいです。

～給食の栄養価について～

給食の栄養価計算に使用している日本食品標準成分表が2020年版（八訂）に改訂され、エネルギー量の計算方法が見直されました。計算方法が大きく変更されたことにより、これまでよりエネルギー量の表示が下がる傾向にあります。

このたび杉並区では、給食管理ソフトを全校で八訂対応に更新しました。新しいエネルギー量の表示は下がっていますが、給食提供量は今まで通りの量を提供しますので、引き続き、成長期に必要なエネルギー量および栄養価を満たした給食提供となっています。ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

