10月給食だより

柔らかな秋の日ざしが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになり、秋もだいぶ深まってきたようです。

魚や野菜、果物がおいしい「味覚の秋」を迎えました！子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとても重要なことです。

美味しいものがたくさんあると食欲も増しますね。毎日の食卓に旬の食材と取り入れ、家族で豊かな楽しい時間をすごしたいですね。

中秋の名月「お月見」

「十五夜」は中秋の名月ともいわれています。十五夜は、秋の美しい月を見たり、秋の収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えします。

お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。豆腐を混ぜるとなめらかになり、子どもにも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物や魔よけの効果があるススキを飾ります。

家族で秋のきれいな夜空に浮かぶ満月を眺めてみるのもいいですね。

今年の十五夜は10月1日（木）になります。

10月10日は目の愛護デー

目の愛護デー

数字の10を横にすると、目とまゆ毛に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。普段から目によいことを心がけていますか？　一度見直してみましょう。

- ☐ 毎日ぐっすり眠っている
- ☐ テレビやゲームの画面を見るときは、部屋を明るくして、時間を決めて見ている
- ☐ 時々遠くの景色などを見ている
- ☐ 目が乾かないように気をつけている

目に良い食べ物

・ビタミンA

人参やレバー、ほうれん草に多く含まれ、目の細胞や粘膜の新陳代謝をＵＰさせます。

・ビタミンB１とB２

豚肉や納豆に多く含まれ、視力低下を防ぎ目の疲労を軽減させてくれます。

体内に蓄積することができないので、毎日摂取することが大切です。

・アントシアニン

ブルーベリーや黒豆、茄子に多く含まれ、疲れ目の予防や改善に効果的です。