

# 10月給食だより

令和6年10月号  
 杉並区立高井戸第四小学校  
 校長 本橋 忠旗  
 栄養士 佐藤 由佳

朝、夕の涼しさが爽やかな秋が訪れたことを教えてください。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。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や機能性成分には、「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」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へ変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインは、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と考えられています。

### ビタミンA を多く含む



### ルテイン を多く含む



### β-カロテン を多く含む



### ゼアキサンチン を多く含む



## 10月15日 十三夜～豆名月・栗名月



十三夜は旧暦の9月13日（新暦で今年は10月15日）に行われるお月見の行事で、旬の大豆や栗をお供えすることから、「豆名月」や「栗名月」ともいわれます。お月見というと旧暦8月15日の十五夜が定番ですが、十五夜と十三夜、どちらか片方しかお月見をしないことを「片月見」、または「形見月」といい、縁起が悪いとされます。給食では、みたらしだんごを出します。楽しみにしててくださいね。



# ★10月の献立から★

## ★深川めし・吉野汁（2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のあさがりとれたそうです。深川めしは、あざ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。

## ★ゼリーフライ（4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す。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。

## ★給食委員が考えた献立（11日）

子供たちに人気のメニューを考えてくれました。照り焼きチキンバーガーは給食室でパンの中に鶏肉とキャベツをはさんで作ります。ミネストローネは、野菜がたくさん入っています。

## ★アップルトースト（29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。

## ★ブルーベリーのケーキ（10日）

10日の「目の愛護デー」にちなんでブルーベリーの入ったケーキです。ブルーベリーは目にとっていい栄養素がたくさん含まれています。

## ★のりあげくん（28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。

## ★パンプキンポタージュ（31日）

ハロウィンにちなんだ献立です。生のかぼちゃを蒸してつぶし、ミキサーにかけてなめらかにしています。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。

\*くだものは季節のものを取り入れます。みかん、りんごなどを予定しています。

## ◇◆秋に美味しい食べ物◆◇

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

