

食育だより 10月号

令和7年10月2日
宇都宮市立上河内東小学校

意識していますか？

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守るこ
とが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。みなさんは、姿勢よく食べたり、
はしやおわんを正しく持ったりできていますか？毎日の食事意識していけるといいですね。

正しい姿勢



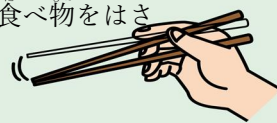
やりがちなマナー違反



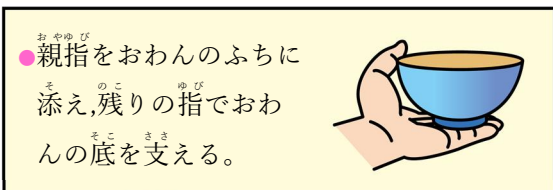
はしの持ち方



●はし先を閉じたり開い
たりし、食べ物をはさ
む。



おわんの持ち方



やりがちなマナー違反



十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、今年は10月6日です。(現在の暦では9月～10月
初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習がありま
す。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

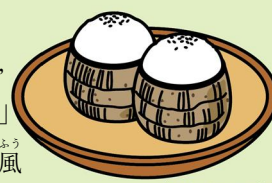
月見団子

満月に見立てた丸い団子を
15個お供えします。数や形は
地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、
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
習があります。



きぬかつぎ

目の健康に役立つ食べ物とは？

～保護者のみなさまへ～



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」）。

皆さんは、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」「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



9月の給食からレシピ紹介～メキシカンライスの具の作り方～

〈材料 4人分〉

鶏ムネ肉 ……60g
たまねぎ ……1/2個
にんじん ……1/4本
いか（冷凍）……40g
コーン ……20g
マッシュルーム……25g
グリンピース ……12g
サラダ油 ……大さじ1
塩 ……小さじ1/2
コンソメ ……3g
カレー粉 ……2.5g

<作り方>

1. たまねぎとにんじんは粗めのみじん切りに、鶏肉は1, 5 cm 角に切る。いかは下茹でをしておく。
 2. フライパンに油をひき、鶏肉、にんじん、たまねぎ、を火が通るまで炒める。
 3. いか・マッシュルーム・コーンを入れてさらに炒め、調味料を入れて味付けをする。
 4. グリンピースを入れて炒める。
- ※ 炊いたご飯に混ぜて食べてください。鶏肉はひき肉を使ってもおいしくできます。

