# しょくいく 10月 食育だより

国本中央小学校
令和7年10月

暑さがやわらぎ，朝晩は秋の気配が感じられるようになり，空にも秋の雲が見うけられるようなってきました。

秋のたくさんの食べ物がおいしい季節になりました。そして，実りの秋です。

ぶどう・なし・りんご・くり・・・・秋にはおいしい果物がたくさん実ります。

自然の恵みに感謝して食事の時間を楽しみましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

わたしたちは朝から夜までテレビやパソコンなどで、たくさんの情報を目から得ています。１０月１０日は目の愛護デーです。目の疲れ予防・回復につとめましょう。

ブルーベリーに含まれるアントシアニン（色素）には、抗酸化作用があり、古くから目の働きを助ける効果や、目の疲れを予防する効果があると言われています。またビタミンＡは目の健康に欠かせない栄養素です。日々の食事に取り入れてみましょう。

## お月見

旧暦の8月15日を十五夜といって，昔から月を見る習慣がありました。この日はすすきや月見だんご，さといもなどをそなえます。さといもをそなえることから「いも名月」ともいわれています。今年の十五夜は10月6日です。

10/6　十五夜献立（月見ゼリーつき）お楽しみに！

# 新米の季節になりました！

## 給食で使われているお米にもそろそろ新米が届くころ……。

給食では栃木県内でとれたお米を使用しています。炊きたてのご飯は香りもよく，食欲を誘いますね。

お米に多く含まれている炭水化物は，脂肪やたんぱく質よりも早くエネルギー源となり，からだを動かすときに使われるため，とても大切な栄養素です。

**給食での新米の使用は，１１月からの予定です。**

## 稲刈りの様子

５月の田植えから元気にすくすくと成長したイネを，みなさんで稲刈りをしたようすです。

おいしいもち米がとれましたね。１０月３０日の給食のお赤飯に使用します。

楽しみにしていてください‼

９月でもまだまだ暑い日でしたが，大きなケガもなくみんなで楽しく収穫することができました。

お手伝いいただいたPTAの方々，暑い中ありがとうございました‼

「学校や児童の様子は，こちらからも見ることができます　→　国本中央小学校ホームページ

http://www.ueis.ed.jp/school/kunimoto-c/

QRコードの画像