

食育だより



瑞穂野南小学校
令和7年10月号

朝夕涼しくなり秋らしさがそこかしこに感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋と楽しみが多い季節です。規則正しい生活で体調を整え、充実した日々を過ごしましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です

「10・10」を横に倒すと、眉と目の形に見えることから制定された記念日です。



私たちの生活はテレビやゲーム、パソコン、携帯電話などでついつい目を酷使してしまいがちです。疲れ目をそのままにしておくと、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。日頃からテレビを見たり、パソコンを使ったりするときは、姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休ませましょう。

また栄養面からも、目の健康に欠かすことのできないビタミンAについて考えてみませんか。

ビタミンAの働き

- 目の働きをたすける
- のどや鼻などの粘膜を強くする
- 肌を健康にたもつ
- 歯や骨の発育をたすける

ビタミンAの摂取量が不足すると

- 暗いところで目が見えにくくなる
- かぜをひきやすくなる
- 肌がカサカサになる

ビタミンAを多く含む食べ物は？

レバー、銀だら、うなぎ、乳製品、卵黄、緑黄食野菜（にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・モロヘイヤ等）



※緑黄食野菜には、体内でビタミンAに変換するβカロチンが多く含まれます。

ビタミン



ビタミンAは、油といっしょに摂ると吸収がよくなります。ビタミンAを多く含む食品を炒めたり揚げたりなどして食べると効率よく摂ることができます。



ねんせいおやこきゅうしょく 1年生親子給食



今年は9月11日(木)に多くの保護者の皆様にご出席いただき、ランチルームにて、子ども達と和やかな雰囲気の中、会食を楽しみました。

- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・豚肉の生姜焼き
- ・ゆで野菜
手作り中華ごまドレッシング
- ・みそ汁



気をつけて運ぼうね



子ども達が保護者に用意したラン
チョンマット



みんなで手を合わせて
「いただきます」



おうちの人と食べる給食
おいしいな

保護者からの感想

- 家では野菜をほとんど食べませんが、学校ではたくさん食べていました。「細切りだったら食べられる」といわれ、参考になりました。
- 家ではつつい味を濃くしがちですが、今回食べたゆで野菜の味の濃さに近づくようにしたいと思いました。食べる時間が短いようで食べ終わるのが難しいようですが、だんだん慣れていってほしいと思います。
- 味付けもちょうどよく、みそ汁もだしと素材の味でおいしくいただきました。家では食べむらが多いですが、給食では残さず食べているので嬉しいです。
- 給食で食べた料理のおかげで、家庭でも食べるようになりました。
- ☆ たくさんご感想をお寄せいただきありがとうございました。

9月の放射性物質検査結果

9月11日に使用した「キャベツ」ですが、検査結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。次回は10月23日を予定しています。なお、検査結果は翌月の「食育だより」でお知らせします。