

給食だより

令和7年10月

さいたま市立大砂土小学校

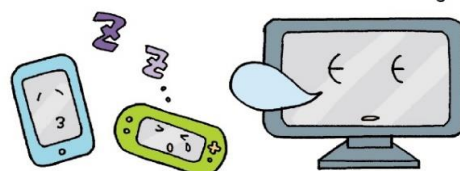
夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。勉強、スポーツ、芸術、読書など、秋はさまざまな活動に打ち込むのにぴったりの季節です。また、おいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、味わいながら丈夫な体をつくりましょう。

10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見え楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源を切りましょう。

食べる前に電源OFF。



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

食べ物で守ろう「目」の健康！

ビタミンA



目のビタミンとも言われ、目の神経の働きを正常にする働きがあります。欠乏すると薄暗いところでの視力が低下し、暗い場所への適応に時間がかかるようになります。

ウナギ、レバー、卵、
緑黄色野菜など



ビタミンB群



眼神経の働きをサポートします。目の疲労回復に役立つと言われます。

豚肉、納豆、ナッツ類、
豆腐、牛乳、チーズなど



ビタミンC・E



目の血管を強くする働きがあり、血管や細胞を活性酸素の攻撃から守る働きがあります。

果物、緑黄色野菜、
ナッツ類、青魚など



中秋の名月

今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付が変わります。

月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさつまいもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

つくってみませんか！ 旬のさつまいもを使った「大学芋」

〈材料4人分〉

- | | |
|---------|-----------|
| さつまいも | 300g（中1本） |
| 揚げ油 | 適量 |
| 砂糖 | 大さじ3弱 |
| しょうゆ | 小さじ1強 |
| 水 | 小さじ1 |
| いりごま（黒） | 小さじ1～2 |

〈作り方〉

- ①さつまいもを乱切りにし、水につけておく。
- ②調味料を煮立ててタレを作る。
- ③①のさつまいもの水をよく切り、素揚げする。
- ④②と③といりごまを合わせる。

