

10月給食だより

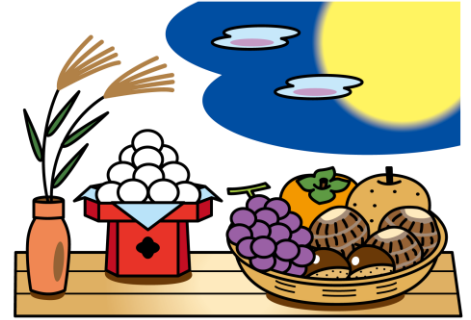


都立港特別支援学校
校長 岡戸 良雄
栄養士 大野 有里

だんだんと涼しくなり、「秋」らしくなってきました。「秋」は、暑さが落ち着いて過ごしやすくなるため、新しいことに挑戦しやすい季節と言われます。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、音楽の秋など、たくさんの「～の秋」がありますね！自分の好きな「～の秋」を楽しみましょう。さて、今月の給食目標は『旬の食べ物を知ろう！』です。旬の食べ物は、おいしい・新鮮・価格が安い・栄養価が高いなど、いいことづくしです。旬の食べ物を意識して食事をしてみましょう！

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの



時期に里いもが収穫されることから、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もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

2025年の十五夜は 10月6日、
十三夜は 11月2日です。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

きのこレンジャー参上



10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

かぼちゃ
にんじん
ほうれん草
うなぎ
レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。