

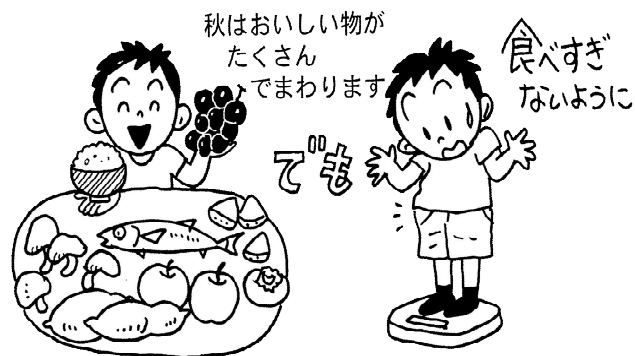
食欲の秋がやってきました。

気持ちの良い秋晴れが続いています。日中は汗ばむこともあります。朝夕は肌寒く感じる時もあります。体調をくずさないように気を付けましょう。

「〇〇の秋」・・・〇〇にはいろいろな言葉が入りますがみなさんは何を入れますか？

読書の秋、スポーツの秋・・・とも言いますが、いよいよ食欲の秋到来です。秋は実りの秋とも言い、おいしいものがたくさん出回ります。食べものの旬があまりなくなっている近頃ですが、秋が旬の食べものはたくさんあります。自然の恵みに感謝し、一番おいしくて安い時期である旬を実感してみましょう。給食の献立でも秋のメニューがたくさん登場します。

たくさん食べた後はしっかり体を動かして健康な体を作りましょうね。



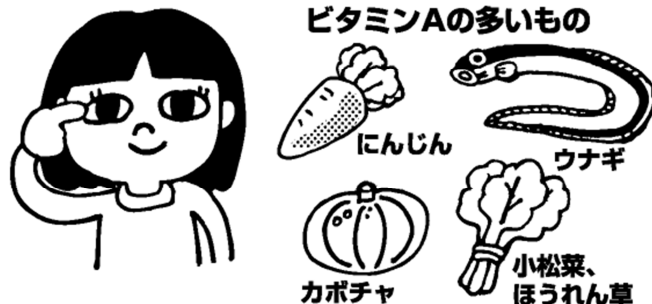
10月10日は目の愛護デー

私たちのまわりには、ゲームやパソコンやテレビなど目を疲れさせるものがたくさんあります。では、目によい食べものにはどんなものがあるでしょうか。

目の細胞の中には、光に反応する物質があり、たんぱく質とビタミンAからできています。ビタミンAが不足するとこの物質が減ってしまい、見えにくくなります。ですからビタミンAを多く含む食べものをとる必要があります。ビタミンAを多く含む食べものは、レバーや卵、うなぎ、バター、牛乳や色の濃い野菜などです。ブルーベリーの色素も目によいもののひとつです。

..... 目に良い食べもの.....

ビタミンAの多いもの



新米の季節になりました！

みなさんがふだん食べているごはんは、農家の方が、丹精込めて育てたものです。稲が育つまでには多くの時間と労力がかかります。

さらに、稲がお米になり、ごはんとして口に入るまでにも大変な手間がかかります。お米の一粒一粒の重い価値を理解し、感謝して残さず食べるようにしたいものです。お店でも新米が出回る季節になりました。お米は一番身近にある、おいしくて栄養豊かな食品です。

☆なぜ私たちの主食はごはんなのでしょう？

- ①稲は熱帯性植物で、日本の暑い夏を好み、生育がよい。
- ②工夫次第で狭い土地でも多くの収穫量が望める。
- ③収穫後に乾燥させておけば、長期間の保存が可能である。

そして何より、おいしくて、どんなおかずにも合う味で毎日食べても飽きず、日本人の味覚にぴったりと合っていたからです。



本校の給食では、エコライス新潟さん（新潟県長岡市）のお米を使っています。今年度はコシヒカリを使用しています。今年は10月初旬から新米が納品される予定です。今年は、厳しい暑さでしたが順調に育っているとのことです。新米を楽しみにしていただきね。

これからおいしくなるみかん

柑橘類の一つで、秋から冬にかけてが旬。一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州は、柑橘類の産地として知られている中国の地名ですが、温州みかんは日本の鹿児島県が原産で、中国から伝わった柑橘類から偶然生まれた物です。味が良く、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。現在、西日本の沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県・愛媛県・静岡県・熊本県・長崎県の5県で全国の生産量の7割を占めます。抗酸化作用のある「ビタミンC」や、高血圧を予防する「カリウム」、おなかの調子をよくする「食物繊維」を豊富に含むほか、だいたい色のカロテノイド色素「β-クリプトキサンチン」には、生活習慣病予防効果が期待されています。