

# 食育だより

## 10月号

木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。

芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。秋は、一年中で一番食べ物がおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。

### 目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

### 十三夜

10月15日(火)は、十三夜です。

十三夜は、栗や豆が収穫できる時期であり、旬のものをお供えてお月見したことから「豆名月」「栗名月」と呼ばれます。また、十五夜に次いで美しく、十五夜の後に巡ってくるので「後の月」とも呼ばれます。

### 伝えたい郷土料理

群馬県の郷土料理 【こしね汁】

群馬県南部の甘楽・富岡地域の郷土料理です。

特産物のこんにゃく、しいたけ、ねぎを使用した汁物です。

具材の頭文字を取り、「こしね汁」と名付けたそうです。

10月23日(水)に給食で提供します。

### あか き みどり に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上を選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

- ◆赤色群・・・体をつくる(血や肉になる)。  
主に主菜。  
肉、魚、卵、牛乳、豆などのたんぱく質。
- ◆黄色群・・・エネルギー源になる。  
主に主食。  
米、いも類、パン類、麺類、油などの糖質や脂質。
- ◆緑色群・・・体の調子を整える。  
主に副菜。  
野菜、果物、きのこ類などのミネラルやビタミン。

エネルギーが  
わいてくるよ

からだを  
つくるよ

からだの  
ちょうしを  
よくするよ

