



令和8年9月30日

品川区立源氏前小学校

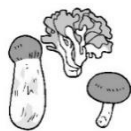
校長 坂詰 晃

だんだんと秋も深まってきました。「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。新米やさつまいも、果物類、きのこ類など「実りの秋」といわれるように、おいしい食べ物がたくさん出回る季節でもあります。旬の食べ物やそのおいしさを知ってもらうために、給食では旬の食べ物をできるだけ取り入れています。旬のおいしいものを食べて、しっかり運動をして強く丈夫な体を作ってほしいです。

秋はたくさんの食べ物が収穫され、「旬」の時期をむかえます。ここで、秋の味覚を紹介します。

【野菜】

- ・里芋・きのこ類
- ・さつまいも
- ・ごぼう・かぼちゃ



【果物】

- ・りんご
- ・梨・柿
- ・みかん



【魚】

- ・秋刀魚
- ・鮭
- ・鯖



特徴：暑さで弱った胃腸を回復させる食物 繊維、冬の寒さに負けない体を作るためのでんぷん質が豊富。



10月10日は「目の愛護デー」

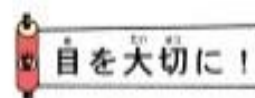
近年、小中学生の視力低下が問題になっています。スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎやタブレットを使用した授業が始まったのが原因のひとつです。気が付いたら、利用時間が増えているひとも多いのではないのでしょうか。10月10日は目の愛護デーです。目に良い栄養素を知り、10年後、20年後の目のために今から意識しましょう。給食では、10月9日(金)にブルーベリーマフィンを提供 予定です。お楽しみに！

↓目に良い栄養素を紹介 します。

ビタミンB1：豚肉や鯖、大豆、ごまなど多様な食品に含まれています。視神経の働きを高めて視力低下を防いだり、目から脳に通じる神経の伝達をスムーズに保ってくれる働きがあります。

ビタミンC：オレンジや小松菜、キャベツ、さつまいもなど主に野菜や果物に多く含まれています。水晶体の酸化防止や透明度を保つ働きを持ち、白内障の予防に効果的とされています。

アントシアニン：ブルーベリーやぶどう、カシス、なすに含まれます。みなさんも一度は聞いたことがある栄養素だと思います。目の網膜にある色素や疲れ目回復に効果があります。



給食は残さず
食べられていますか？

大切な食べ物を無駄にしないために、一人一人が食品ロスの問題に向き合うことが必要です。食品ロスを減らすために私たちが給食でできることを考えましょう。



苦手なものが出て、
一口頑張って食べてみましょう。

10月29日は、

ハロウィンメニューです



ハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫をお祝いし、悪い霊を追い出すといわれています。ハロウィンに登場する「かぼちゃ」は元々「かぶ」だったものが、アメリカでよく収穫されるかぼちゃに変わっていったそうです。

源氏前小学校では、10月29日(木)にかぼちゃをたくさん使った「パンプキンシチュー」を提供 します！