

10月給食だより

2025年9月30日
町田市立町田第四小学校
校長 坂西 圭子
栄養士 大山 道子

目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。 ※文部科学省「学校保健統計調査」
10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。



ビタミン A を多く含む

しーばー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む

ほうれん草 ブロccoli

β-カロテン を多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ パプリカ

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



月見団子

満月に見立てた丸い団子をお供えします。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、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があります。

きぬかつぎ

～おねがい～

①マスクについて

本校では、衛生的観点から、給食時間においては原則として全員マスク着用としています。毎日の持ち物として、給食用のランチョンマットとマスクのご用意をお願いいたします。(常時、マスク着用の場合は、改めてご用意いただく必要はありません。)また、予備のマスクをランドセルやお道具箱にご用意いただくと安心です。ご協力のほど、お願いいたします。



②白衣について

給食当番をした週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをして、翌週はじめに持たせていただくようお願いいたします。



食材産地について(9月使用分)

食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)
玉ねぎ	北海道	大根	北海道	鶏肉	岩手
人参	北海道	さつまいも	千葉	豚肉	神奈川 群馬
きゅうり	福島	ピーマン	茨城		
きゃべつ	群馬 長野	まいたけ	新潟		
にら	茨城	パセリ	長野		
しょうが	高知	じゃがいも	北海道	ししゃも	ノルウェー アイスランド カナダ
もやし	栃木	しめじ	長野	さば	ノルウェー
ねぎ	青森	エリンギ	長野	メルルーサ	アルゼンチン ウルグアイ
こまつな	東京	ほうれんそう	東京	いか	ペルー
れんこん	茨城	パプリカ	北海道		
いんげん・かぶ	青森	ちんげんさい	静岡		
えのきたけ	長野				
白菜	長野				
ごぼう	青森				
にんにく	青森	梨	茨城	米	福島