

10月 給食食育だより

2026
黒田原小

日没が早まり、気温がさがり、秋の深まりを感じる季節となりました。給食材料には「食欲の秋」食欲を誘う秋の実り「きのこ」「根菜」「ねぎ」「新米」などなど…食べすぎ注意ですが、どんどん気温が下がる冬に向けて、体力をつけるため必要な栄養素がたっぷり入っています。旬の食材を味わって、腸と脳の休養に、夜長の秋ではありますが、早寝をして健康的な生活を送りましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

ビタミンAの働き

目やのどや鼻は、
粘膜でできています。

- ・粘膜を強くする
- ・肌をきれいにする
- ・骨や歯の発育を助ける



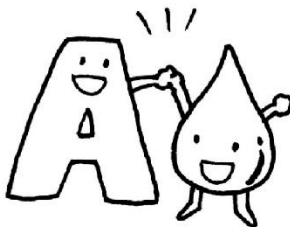
足りなくなると



- ・かぜをひきやすい
- ・肌がカサカサになる
- ・暗い所で目が見えにくくなる（とり目）

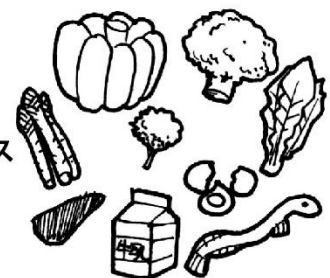
効率のよいとり方

ビタミンAは、油と一緒に
とると、からだに入ってから
よく吸収されます。ビタミン
Aの多い食品は、油でいため
たり、揚げ物にしたりして、
ビタミンAを効率よくとりま
しょう。



ビタミンAの多い食品

- ・色の濃い野菜
(かぼちゃ、ブロッコリー
ほうれん草、アスパラガス
パセリ など)
- ・レバー ・牛乳
- ・卵 ・うなぎ など



《食育なぞなぞ》

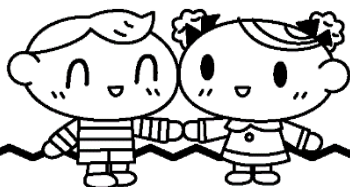
- ① 9回みてからのむのみものは何？
- ② リン♪リン♪リン♪リン♪リン♪すずを5回ならすくだものは何？
- ③ 一週間で二日しか食べられないうりの名前は？



答え→①ミルク②りんご③すいか（水、火）

NO.4

食育クイズ



“セルロース” “ペクチン” “キチン”
のことをまとめてなんと呼ぶ？

食物繊維は、人間の持つ消化酵素で消化されない成分です。しかし腸内細菌の善玉菌を増やす働きをしてくれます。また、「なめこ」「やまいも」ヌルヌルしたり、サラサラしている特徴の水溶性食物繊維（ペクチン、イヌリンなど）は血液の流れをよくする働きもあります。

答え→食物繊維（しょくもつせんい）