

# うま味のきゅうしよく10月

令和6年10月2日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山 美和子

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、ようやく暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



## 目の健康に役立つ食べ物とは？

文部科学省「学校保健統計調査」によりますと、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。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

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。給食でも、10月10日にほうれん草やブルーベリーを使ったメニューを提供します。

**ビタミン A を多く含む**

レバー、うなぎ、ぎんだら、卵(卵黄)

**ルテイン を多く含む**

ほうれん草、ブロッコリー

**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

## 意識していますか？ 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。以下のポイントに気を付けて食事をするよう、ご家庭でも話題にさせていただけたらと思います。

### 正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

### やりがちなマナー違反



### はしの持ち方

左利き、右利き

● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

### やりがちなマナー違反



### おわんの持ち方

● 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

### ！ 食事中に気をつけたいこと

