

# きゅうしょく 給食だより

まいつき 毎月19日は食育の日



れいわ 令和7年  
ねん がつ ごう  
10月号

ながれやましりつしんかわしょうがっこう  
流山市立新川小学校

夏の暑さがやわらぎ過ごしやすい季節となりましたが、10月は日中と朝晩の気温差が大きいため、体調管理に注意が必要です。丈夫な体をつくり、毎日元気に過ごすためには、栄養バランスの良い食事が大切です。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。



## 五大栄養素のはたらきについて

それぞれの食べ物に含まれている栄養素は違います。また、それぞれの栄養素のはたらきも違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようしましょう。

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

### エネルギーになる



### 体をつくる



### 体の調子をととのえる



## 10月6日の給食は十五夜メニューです！

十五夜は、月を眺めながら宴会を楽しむ行事として平安時代に中国から伝わり、江戸時代には「中秋の名月を観賞しながら、農作物などの収穫を月に感謝する行事」として庶民にも広まりました。

十五夜の別名「中秋の名月」は、旧暦の8月15日の夜に見える月を指します。旧暦の8月「中秋」は1年で月が最も美しく明るく見える日であるためです。新暦と旧暦では1~2ヶ月のずれがあるため、現在は「9月7日から10月8日の間で満月が出る日」を十五夜としています。

お月見だんごは、丸いだんごを月に見立てて、収穫への感謝の気持ちを表すためにお供えします。十五夜にちなんで、お月見だんご15個をピラミッドのように積んでお供えする習わしがあります。



## 10月10日は目の愛護デーです

長時間のゲームやスマートフォン・タブレットの使用は目が悪くなる原因となります。目を長い時間使うときは、こまめに休憩を取り目を休ませましょう。また、目の健康を保つために必要な栄養素をしっかりと、目を守りましょう。

### 目に良い栄養素と食べ物

- ビタミンA・・・角膜や網膜を正常に保つ  
にんじん、かぼちゃ、こまつななど
- ビタミンC・・・目の老化を防ぐ  
ピーマン、プロッコリー、果物など
- ビタミンB1、B2・・・目の疲れをとる  
肉類、魚類、豆類など

ブルーベリーの紫色の色素はアントシアニンといいます。アントシアニンは、目の疲れを取り、視力を回復させます。

