10月給食だより

令和６年 10 月
舟橋村立舟橋小学校

朝晩は涼しくなり、過ごしやすい日が増えてきました。今月は、さつまいもやきのこなど、秋を感じる食べ物を多く取り入れた献立になっています。この時季ならではの味覚をみんなで味わいましょう。

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」）。みなさんは、携帯やゲーム機などで、目を使い過ぎていませんか。10月10日は『目の愛護デー』です。目の健康に役立つ食べ物をとるとともに、目を休ませる日にしましょう。

○ ビタミンA　…目の乾燥を防いだり、暗いところでの視力を保ったりする。
○ β-カロテン　…野菜や果物に含まれる栄養素で、必要に応じて体内でビタミンAに変化する。
○ ルテイン　…目を構成する成分の一つで、光の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る。

ⓒ少年写真新聞社2024

10/25(金)絵本給食「おばけのアッチとドラキュラスープ」

今回の絵本給食は「おばけのアッチとドラキュラスープ」です。ドラキュラの孫娘ドララちゃんが作る、真っ赤なドラキュラスープが登場します。ドラキュラスープは畑の「いのち」をしぼりとった「ち」のスープです。血のように赤い野菜を入れてぐつぐつ煮込んで作ります。絵本の最後に、作り方が載っているので、ぜひ読んでみてください。

この作品は、40年以上続く角野栄子さんの「小さなおばけシリーズ」の１つです。1979年に「スパゲッティがたべたいよう」が発売されて以来、今でも新作が出続けています。他の物語も読んで、中にでてくる料理をお家で作ってみませんか。