



# ほほえみだより



令和4年10月号

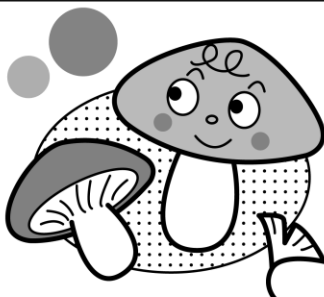
松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (248号)

10月になり、暑さがやわらぐ季節になりました。秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」などありますが、「実りの秋」とも言われ、この季節にはおいしい食べ物がたくさんあります。給食でもさつまいもやきのこ、柿や栗など秋の味覚を提供します。ご家庭でも、秋の味覚を探してみましょう。



## 旬の食べ物 きのこ

最近では人工栽培によって1年中食べることが出来るようになったきのこですが、秋が旬の食べ物です。給食でよく使用しているきのこを紹介しします。

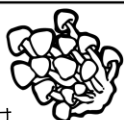


### しいたけ



にほん もっと さいばいりょう  
日本で最も栽培量  
が多いきのこです。

### しめじ



かお 香りまつたけ  
あじ 味しめじといわれ、味が  
とても良いきのこです。

### なめこ



どくどく 独特のぬめりが  
特徴なきのこです。

### マッシュルーム



おうち 欧米では、マッシュルーム  
といえばきのこ全体を指す  
ほど一般的なきのこです。

### えのきたけ



いた 炒め物や鍋物に  
よく合うきのこで、歯ざわ  
りの良さが特徴です。

### きくらげ



えんぶん 塩分を抑える  
はたら 働きがあるカリウムが  
豊富なきのこです。

いま 旬のきのこ、秋ならではの味覚を楽しみましょう！！



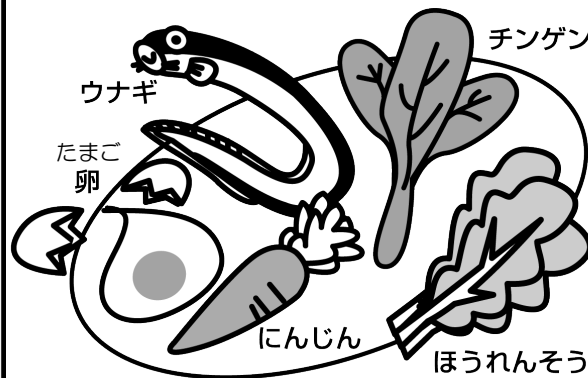
10月10日は「目の愛護デー」です。

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。現代は、テレビ以外にスマートフォンやパソコン・タブレットなど、デジタル機器を見る時間が長くなり、目を休めなく使っています。健康な目を守るために目にやさしい生活について考えてみましょう。姿勢に気を付け、部屋の明るさにも注意し、目が疲れたら遠くの景色を眺めるなど、目を休める時間をつくりましょう。また、食事からのケアも大切です。

目の健康に欠かせない  
栄養素ビタミンA



ビタミンAは、目と粘膜に関係が深い栄養素です。薄暗いところで目に慣れる時や、目の乾燥を防ぐのにビタミンAが大きくかかわっています。不足すると、涙が出にくくなったり、目が乾燥するなどの症状が出るおそれがあります。目の健康のため、積極的に取るようにしましょう。



ビタミンAが多く含まれる食品

ビタミンA以外にも、魚に多く含まれるDHAや、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があるといわれています。

