

10月食育だより

令和8年度10月号 羽生市学校給食センター

10月10日は「目の愛護デー」です！

10月10日の10を横にすると、まゆと目の形に見えることから「目の愛護デー」と定められました。私たちの目は、毎日の生活の中で、たくさんの情報を受け取っています。バランスのよい食事を心がけることは、大切な目を守ることに繋がります。

こんなことはありませんか？

- ✓ 近くのものが見えにくい
- ✓ 目が疲れる・しょぼしょぼする
- ✓ 目が乾く
- ✓ 頭が痛くなる
- ✓ 肩や首がこる
- ✓ 集中力が低下する



目の健康に役立つ栄養素と食べ物

ビタミンA

目の表面をうるおし
乾燥を防ぎます



- ・にんじん
- ・かぼちゃ
- ・ほうれんそう
- ・レバー など

アントシアニン

目の疲れをやわらげ
視力の低下を防ぎます



- ・ブルーベリー
- ・ぶどう
- ・なす
- ・むらさきいも など

ルテイン・ゼアキサンチン

まぶしさから目を守ります



- ・ほうれんそう
- ・ブロッコリー
- ・とうもろこし
- ・らんおう など

ビタミンE

血行をよくし
目の疲れをやわらげます



- ・アーモンド
- ・かぼちゃのたね
- ・アボカド
- ・ひまわりのたね など

DHA・EPA

網膜の健康を保ち
目の働きをサポートします



- ・さば
- ・いわし
- ・さけ
- ・さんま
- ・まぐろ など

野菜・くだもの・肉・魚などを
バランスよく食べよう！

いろいろな食べ物を
バランスよく食べるこ
とは、目の健康につな
がります。



10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば
高野豆腐になる？

- ① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る



10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じた
ときにすることは？

- ① スミをはく ② おなかをふくらませる



- ③ ウロコをはがす

10/10 目の愛護デー

Q3 目の健康に関わる
ビタミンAが多く含まれている
食べ物は？

- ① 米 ② とうもろこし ③ レバー



10/30 食品ロス削減の日

Q4 世界で作られる食べ物のうち、
何%捨てられている？

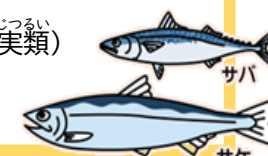
- ① 10% ② 20% ③ 40%



☆ 10月 ☆ 旬の食材

献立表の中から見つけてみてね♪

〈野菜〉 人参、ごぼう、れんこん、きのこ類
里芋、さつまいも、かぼちゃ
〈果物〉 りんご、ぶどう、栗（種実類）
〈魚介〉 鮭、さば、たら、さわら



特別献立

9日（金） 目の愛護デー献立
16日（金） 羽生北小リクエスト献立
21日（水） 岩手県郷土料理献立

地産地消

羽生市産食材

米、日本酒、みりん
玉ねぎ、大根

埼玉県産食材

小麦粉、しらたき
なめこ



★クイズのこたえ★ Q1=②「こおりどうふ」ともいう） Q2=③ Q3=③ Q4=③