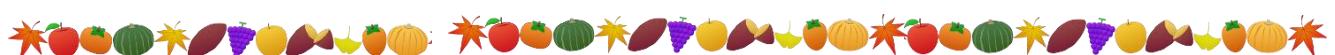


# 10月給食だより



2025年 10月 1日  
給食室 栄養士 吉村

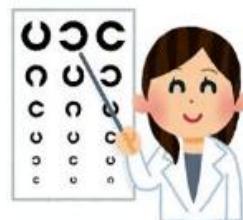
やっと暑さも落ち着いて、秋本番です！「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などたくさんの秋があります。今月は運動会がありますね！ハロウィンもありイベントが多くあります。季節の変わり目、体調管理をいつも以上に気をつけて10月を楽しみましょう♪



## 10月10日は「目の愛護デー」～目を大切にしましょう

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見える事から、10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は、目が最も育つ時期。この日を機会に、子どもたちの目の健康を改めて見直してみましょう。

### ★目に良い食べ物★



目に良いビタミンの他、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

**ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くします。（緑黄色野菜・レバー・バター）

**ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にします。（レバー・豚肉・ごま・大豆）

**ビタミンC** 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・芋類）



## 旬の野菜

### さつまいも

さつまいもの旬は  
10月から1月ごろです♪



食物繊維が豊富でビタミンB・C・E・カリウムなども含まれ、栄養バランスに優れています。特にビタミンCはさつまいも 1本でりんごの5倍以上！従来ビタミンCは加熱に弱いのですが、さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いため、調理の幅も広がります。栄養を多く含む皮も一緒に食べるといいですよ♪

## ≪メニュー紹介≫

### スイートポテト

#### 【材料】

〈一人分〉

- ・さつまいも 60g
- ・豆乳 2.8g
- ・砂糖 1.5g
- ・黒ゴマ 適量

#### 【作り方】

- ①さつまいもは皮を剥き、一口大にカットして15分～20分蒸す
- ②さつまいもを漬し、豆乳を加える。砂糖はさつまいも甘さ加減に応じて、減らすなど調整しながら加える
- ③天板にクッキングシートを敷き、②を形を整えて並べる
- ④③の上にごまを振る
- ⑤オーブンで170℃～180℃で10～20分焼く



ひかり組とスイートポテト作りに挑戦しました♪

「どんな形にしようかな？」と悩みながらさつまいもを丸めていました。自分で作ったスイートポテトの味は、いつもより格別だったようです。



今年もおやつに広島風お好み焼きを焼きに来てくださいました。

作り方に興味津々のこどもたち、とても真剣なまなざしで見ていました。ひっくり返すたびに、「わあー」と拍手喝采でした。ソースが焼けるにおいが漂う中で、熱々のお好み焼きは美味しかったようです★

