



食育だより

令和8年度10月

鹿屋市立北部学校給食センター

朝夕、だいぶ涼しくなり、体調を崩しやすい時期となりました。またこの季節は「食欲の秋」といわれています。おいもやくり、きのこなど、秋ならではのおいしいものをたくさん食べて、運動もして、元気に過ごせるようにしていきましょう。

目に良い栄養素について 10月10日は「目の愛護デー」！

・ビタミンA（にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜、レバーなど）
→目の粘膜を健康に保つ！

・アントシアニン（ブルーベリーに含まれる成分）
→目の疲れや視力低下を予防！

・アスタキサンチン（鮭やエビに含まれる色素）
→目の疲労を軽減し、目のピント機能のサポートに役立つ！

・ビタミンB群（豚肉やナッツ類、きのこ類など）
→眼精疲労に効果的！

・ビタミンC（いちごやキウイ、ブロッコリーなど）
→目の粘膜保護、抗酸化、充血を防ぐ！

給食では、
Aコース：10月9日（金）
Bコース：10月8日（木）
に「目の愛護デー」献立を提供予定です！

ハロウィンがやってきた！

10月31日は「ハロウィン」です。ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源といわれています。お化けや魔女に扮した仮装行列などを行います。日本でも晩秋のイベントとして、地域や学校でよく行われるようになっていきますね。かぼちゃがハロウィンのシンボルになったのは、かぼちゃをくり抜いて「ジャック・オ・ランタン」というおぼけの顔をした提灯（ちょうちん）を作ることからです。

ハロウィン献立内容と提供予定日程は以下の通りです！

Aコース：10月29日（木） Bコース：10月30日（金）

どんな献立か、献立表を見て探してみましょう！



ご飯を食べよう！

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

ご飯のよいところ



自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

