ぱくぱくだより

2026年 10月号



虫の声や色づく木々。季節はすっかり秋模様となってきました。

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目と眉のように見えるという視覚的な遊び心が由来し、失明予防の一環として制定されました。

目の健康を守るには、食事から必要な栄養素を摂取することが欠かせません。例えば、卵や乳製品、緑黄色野菜などに豊富に含まれるビタミンAは、目の粘膜を保護し、乾燥を防いだり、暗いところでの視力を保ってくれます。また、豚肉やレバー、納豆などに豊富に含まれるビタミンB群は、視神経の健康を維持し、目の疲れやかすみ目の軽減に役立ちます。

この機会に、日々の食事と目の健康の関わりについて、改めて考えてみてはいかが

《給食室より》　先日、あおぞら組で初めての食育クッキングをしました。メニューはおにぎりです。ラップに包まれたご飯を小さな手で一生懸命に握っていました。　自分で握ったおにぎりは格別だったようで大きなお口でパクリ！「おいしい！」と食べていました。自分で作る楽しさを知る素敵な第一歩となりました。これを機に　ご家庭でも一緒におにぎり作りを楽しんではいかがでしょうか。

今月の二十四節気

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

寒露（かんろ） 10月8日頃

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。

霜降（そうこう） 10月23日頃

朝晩がぐっと冷え込み、初霜の知らせが聞こえてくる頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時季です。

≪毎月19日は食育の日です≫

皮ごと食べる食材の魅力～果物編～

先月号に引き続き、皮ごと食べることが出来る食材についてのお話です。今回は「皮ごと食べる食材の魅力～果物編～」として、いくつかの果物とその果物が持つ栄養素をご紹介していきます。

りんごに含まれる 食物繊維

りんごは、水溶性食物繊維「ペクチン」を豊富に含みます。整腸作用や食後の血糖値上昇を抑える働きがあり、肥満や糖尿病予防に役立ちます。

ブルーベリーに含まれる アントシアニン

アントシアニンは、体内で過剰に発生した活性酵素にアプローチする抗酸化作用を持っています。また、目の働きを活性化する酵素も持っており、目の疲れや視力低下の予防にも効果が期待できます。

マシュマロおこし



«約4人分»

・コーンフレーク	40g
・バター	15g
・マシュマロ	20ｇ

«作り方»

①鍋にバターを入れ、弱火で溶かします。
②マシュマロを加え、溶かします。
③火を止め、コーンフレークを一気に加え、素早く絡ませます。
④クッキングシートを敷いたバットなどに平らに広げます。
⑤冷めたら食べやすい大きさに包丁でカットします。

☆ごまを加えると風味が良く、美味しく仕上がります。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

食育と給食道で「世界」へ発信
ミールケア