



10月食育だより

令和7年9月29日
上尾市立原市南小学校

日に日に暑さがやわらぎ、少しずつ過ごしやすい気候になりました。秋はお米や大豆、里芋など作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのって美味しくなります。秋の实りに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう！

秋が旬の

食べもの

10月の給食で
見つけてみよう！

あき
秋



きのこ



サンマ



かき
柿

にんじん



ごぼう



ぶどう



さつまいも



くり
栗

秋が旬の野菜は水分が少なく、冬まで保存できる根菜類が多いです。



目の健康にビタミンAを！



10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康にかかわる栄養素に「ビタミンA」があります。

不足すると、暗いところで物が見えにくくなる「夜盲症」の他、ドライアイや視力の低下をひきおこす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

給食によく登場するにんじんには、ビタミンAが多く含まれています。にんじんが苦手な人も、どんな料理にもあう野菜なので、食べられるように調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を
意識してとろう！



にんじん



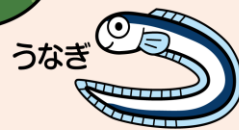
かぼちゃ



ほうれん草



レバー



うなぎ

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

