

# 給食だより 2019 10月号



秋といえば「読書の秋」「食欲の秋」「運動の秋」ですね！美味しい秋の味覚をたくさん食べた後はしっかりと運動をして、健康な身体や生活を維持しながら寒い冬に備えましょう。

## 🎃10月といえば…🎃

10月のイベントとして思いつもの一つにハロウィンがありますね。海外では、大きなオレンジのかぼちゃを怖い顔や滑稽な顔の形にくり抜いたもの＝ジャック・オ・ランタンを作って悪霊を追い払うため玄関先に飾るそうです。日本では、衣装したたくさんの人たちが街を練り歩く姿がニュースになったりもしています。

もともと、ハロウィンは秋の収穫を祝うお祭りで、悪霊を追い出す宗教的な行事でしたが、現代ではその宗教的な意味合いはなくなり民間行事として定着したようです。

### ★10月行事食★

10月31日：かぼちゃあんぱん

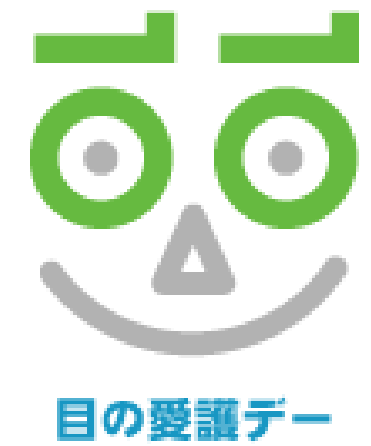
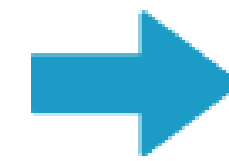


健康に関する日もあります。“数字の10を横向きにしたら眉毛と目に見える”ということで、10月10日は目の愛護デーとなっています。

現代では、PCやスマートフォン、携帯電話、テレビなど目への負担が大きい生活をしている人も少なくないと思います。日頃から目に負担をかけすぎないように、こまめに休憩を取りましょう。



10月  
10日  
10月10日



## 目に良い成分

疲れた目を癒すのに良いとされる栄養素はいくつかあります。

巷でよく聞くブルーベリーは、その栄養素の1つであるアントシアニンを多く含んでいることで知られています。また、ビタミン類も目の健康を保つのに大切な栄養素です。

- ビタミンA…視力低下や目の乾燥を防ぐ
- ビタミンB群…目の粘膜や末梢神経を正常に保つ
- アントシアニン…青や紫、赤色の天然色素で、抗酸化作用を持つ
- ルテイン…目のコントラスト感度をサポートする



これらの成分は、ほうれん草、ブロッコリー、大豆、ブルーベリー等、身近な食材に含まれています。それぞれを積極的に摂取していきましょう。



#### 【参考】

<https://ja.wikipedia.org/wiki/ハロウィン>  
[https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/37\\_gansehirou/index2.html](https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/37_gansehirou/index2.html)  
[https://www.otsuka.co.jp/nmd/product/item\\_303/](https://www.otsuka.co.jp/nmd/product/item_303/)  
<https://www.haraganka.or.jp/byouki/sick10.html>