

食育だより

10月

令和8年 9月30日
上尾市立芝川小学校

朝夕の風に涼気を感じ、ずいぶんと過ごしやすい季節となりました。高く澄み渡る秋空に、心も晴れやかになります。いよいよ「実りの秋」「食欲の秋」の到来です。この時期になると、新米やさつまいも、きのこなど、旬のおいしい食材がたくさん出回ります。ご家庭でも旬の食材を食卓に取り入れて、実りの秋を味わってみてはいかがでしょうか。



「食育基本法」 が改正されました



「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和8年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広げています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。

10月10日は、
目の愛護デー！

目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？ 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。



ビタミン A

→目の粘膜を健康に保ち、乾燥を防ぎます。

ビタミン C

→目の老化を防ぐ手助けをします。

ルテイン・ゼアキサンチン

→光の刺激から目を守ります。

アントシアニン

→目の血行を促進し、疲労回復をします。

DHA (ドコサヘキサエン酸)

→視覚機能をスムーズに保ちます。



朝ごはんを1日を元気にスタート！

ホットなグラタンヌードル

材料 (1人分)

- ・冷凍うどん (またはゆでうどん) 1 袋
- ・残りのシチューまたはカレー お椀に1杯
- ・ゆでたほうれん草 (冷凍ほうれん草も可) 大さじ山盛り 1 杯
- ※季節の旬の野菜 (小松菜・ブロッコリー) もよいですね
- ・とろけるチーズ 大さじ山盛り 2 杯

朝、あたたかいものを食べると体の内側から温まります。代謝や集中力も上がり1日を元気よくスタートすることができます。



<作り方>

- ① 冷凍うどんを水でほぐし、水気を切っておく。
- ② グラタン皿 (耐熱のお皿) にうどんを入れる。
- ③ 上からシチューをかける。その上からゆでたほうれん草を散らす。
- ④ とろけるチーズを上から散らして、オーブントースターに入れる。
- ⑤ チーズに焦げ目がついたら出来上がり。



【調理の時間 10分】