

令和8年度
10月号

給食だより

令和8年9月28日
杉並区立神明中学校
校長 松浦 素明
栄養士 和田 温世

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、里芋をお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里芋料理を食べたりする習慣もあり、別名「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする習慣があり、両方を合わせて見ると縁起がよいそうです。



2026年の十五夜は

9月24日です。

十三夜は10月23日です。

10月10日
目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、利用時間が増えている人はいませんか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かれないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



目の疲れをとる方法

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10〜15分程度、目を休ませましょう。



うま味について知ろう！

★うま味ってなあに？

味には、5つの基本の味があります。あま味、酸味、塩味、苦味、そしてもう一つが、「うま味」です。うま味は「だし」の味のことです。料理のおいしさを引き出す大切な働きをしています。うま味は1908年に日本人の池田菊苗という博士が、昆布から発見しました。



★どんな食べ物にうま味があるの？

うま味物質には肉や魚、野菜など、様々な食べ物に含まれている「グルタミン酸」とおもに肉や魚などに含まれている「イノシン酸」、干しいたけに含まれている「グアニル酸」があります。

グルタミン酸



イノシン酸



グアニル酸



和食で大切なのが「だし」です。だしをとるとき、昆布(グルタミン酸)とかつお節(イノシン酸)を合せてとる等、うま味物質を2種類組み合わせることでうま味を強くし、おいしさを引き出すことがあります。これを「うま味の相乗効果」といいます。

例えば・・・

