



きゅうしょくだより10月

令和7年9月29日(月)

墨田区立東吾婦小学校

校長 藤村 雅彦



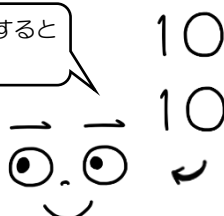
目の健康をかんがえよう！

近年、遠くが見えにくい「近視」の小中高生は年々増えています。スマートフォンやゲームなどで目を使いすぎていませんか？目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状が出ることもあります。

10月10日は“目の愛護デー”

「10」を2つ横にすると、目とまゆ毛のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。目を気づかい、目を健康に保ちましょう。

「愛護」とは大切にするという意味です。



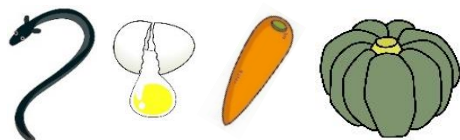
目を健康に保つために・・・

◎バランスのよい食事をとろう！

あまり好き嫌いせずに、主食、主菜、副菜のバランスをかんがえて食事をしっかりととりましょう。特に、ビタミンA、ビタミンB群を積極的に取り入れてみましょう。

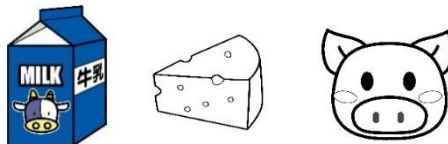
【ビタミンA】

ウナギ・卵黄・緑黄色野菜など



【ビタミンB群】

牛乳・チーズ・豚肉・大豆製品など



◎睡眠をしっかりとろう！

寝る1時間前にはデジタル画面をみるのをやめて、睡眠時間を十分に確保し、質の良い睡眠を心がけましょう。

◎太陽の光を浴びよう！

太陽の光を浴びることで、近視の進行を遅らせる効果があります。紫外線が強い日や暑い日には、水分補給をしっかりと、外遊びをしましょう。

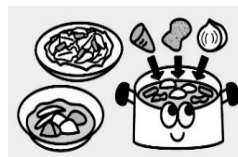
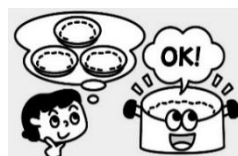


10月30日は「食品ロス削減の日」です。「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間で約472万トンの食べられる食品が捨てられています。1日あたり約103g（おにぎり約1個分）食べ物を捨てていることになっていま

す。「食品ロス」は食べ物が無駄になり、「もったいない」ことです。みんなで「もったいない」をなくしていきましょう！

★食品ロスを減らすためにできることをかんがえよう！

①買い物へ行く前に冷蔵庫の中身をチェックして、必要な分だけ食材を買いましょう。	②食べきれる量をかんがえて、作りすぎないようにしましょう。
③すぐに使う場合は賞味期限の近いものから買いましょう。	④余った食材を使い切れる日を設けましょう。



十五夜



「十五夜」とは、旧暦で8月15日の夜のことで（現在の暦で9月～10月上旬頃）。「中秋の名月」ともいい、一年でもっとも月がきれいに見えることから「お月見」という風習があります。お月見には中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）があります。十五夜は収穫した芋を供えることから「芋名月」、十三夜は栗や豆の収穫の時期なので「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。



今年の「十五夜」は10月6日で、「十三夜」は11月2日です。