



しよくいく

# 食育だより

れいわ ねんど がつごう  
令和6年度 10月号

おおさかふきょういくちよう  
大阪府教育庁

しんねんど はじ はんとし がつ きせつ か め かんたんさ はげ たいちよう くず  
新年度が始まって、半年がたちました。10月は季節の変わり目で寒暖差も激しくなりますが、体調を崩さないよ  
う気を付けましょう。

がつ ぎようじ き がつ ぎようじ き  
10月の行事と聞いて、ハロウィンが浮かぶ人もいる事でしょう。そしてハロウィンと言えば、仮装をするものだと思  
い浮かべる人が多いかと思えます。そこで今回は、ハロウィンの起源などについて、紹介します。

## HALLOWEEN



ハロウィンはヨーロッパを起源とし、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す祭りといわれ  
ています。その後、この文化がヨーロッパからアメリカに渡ります。ハロウィンに登場する  
かぼちゃのちようちは、もともとカブをくりぬいたちようちんだったものが、アメリカでその時期  
に多く収穫されるカボチャを代用するようになりました。それが定着し日本にも広まったとされ  
ています。



かぼちゃは非常に栄養価が高く、ビタミン E、ビタミン A、ビタミン C がバランスよく含まれる  
緑黄色野菜です。またかぼちゃは甘みもあるので、パイやプリンなどのデザートでもおいしい  
ただける野菜です。これを機会にかぼちゃも意識して食べてみましょう！



## 10月10日は「目の愛護デー」



目の愛護デーとは、目の健康を守るために作られた記念日です。

なぜこの日かという10を回転させると目と眉に見えることからこの日が記念日に  
制定されました。

最近では、学校の授業で PC やタブレット端末などを使用することがあります。また、  
個人のスマートフォンを持っていて、日常的に使っている人もいます。タブレット  
端末や PC、スマートフォンを長時間使用すると目の負担が増えます。また、暗い場所で本  
を読むことも目に負担がかかります。悪くなった視力はなかなか元には戻りにくいので、  
視力が悪くならないよう今からでも気を付けていくことが大事です！



そこで摂取してほしいものがビタミン A です。ビタミン A は、目の粘膜などを守ってくれ  
る栄養素です。

ビタミン A はニンジンやカボチャなどの食品に多く含まれています。普段の食事に追加してみるのはどうでしょう！