



木の葉が徐々に色づき秋が深まってきました。季節の変わり目は、風邪をひきやすくなります。衣類の調節をこまめにし、規則正しい食生活を心がけ、体調をくずさないようにしましょう。



## 🎃 ハロウィーンってなに？

1990年代あたりからテーマパークで始まったイベントを筆頭として、ここ数年日本でもハロウィーンが定着しています。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのあるヨーロッパが発祥と思われる行事でしたが、現代ではアメリカ合衆国を中心に民間行事として定着し、多くの人に親しまれています。かぼちゃの中身をくりぬいてジャック・オー・ランタンを作って飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近所の家を訪れてお菓子をもらったりする風習があります。



10月10日は目の愛護デーです。昭和6年に失明予防の運動として「視力保存デー」と定められたことがはじまりです。現在では目の愛護デーとして毎年目の健康に関する活動が行われています。目の健康には実は食べ物も大きく関係しています。「これさえ食べれば視力が良くなる」というわけではありませんが、食べ物にも是非、意識を向けてみましょう。ビタミンAやアントシアニンを多く含む食べ物が目の健康にいいといわれています。

ビタミンAを  
しっかりとって、  
目を守ろう！

ビタミンAの多い食べ物

ビタミンAは、油と一緒にとるとよく吸収されます。

## 学校ホームページについて

保護者のみなさま、地域のみなさまから「普段仲本小の児童がどのような給食を食べているのかが気になる！」という声もあり、学校ホームページに毎日の給食を掲載することとなりました。仲本小のホームページの下方に、給食の放送のお手紙とともに掲載しておりますので、ぜひ、ご覧ください。給食のページも今後更新予定です。

今年はツール・ド・フランスさいたまクリテリウムが11月6日（日）に開催されます。10月24日（月）は開催を記念してフランスの料理を意識した献立です。



毎日更新中☆



## ★おすすめレシピ紹介★



【さつまいものフラワーあげ（4人分）】

★材料★

- ・さつまいも：200gくらい
- ・揚げ油：適量

たれ

- ・砂糖：10g（大さじ1強）
- ・しょうゆ：5g（小さじ1弱）
- ・はちみつ：20g
- ・水：15g（大さじ1）

【作り方】

- ① たれの材料をすべて鍋に入れて火にかける。砂糖が溶けて、たれに少しとろみがついたら火を止める。
- ② さつまいもは薄くスライスし、熱した油の中に入れる。
- ③ ひらひらと花が咲くように揚がったら、①のたれと絡める。