

給食より



だんだんと暑さも和らいで、秋の訪れを感じられるようになりました。運動の秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋ですね。季節の変わり目は、急な気温の変化で体調をくずしやすくなります。食生活の面からも十分に気をつけましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です!

私たちが身の回りの情報を得るとき、その90%以上は視覚からといわれています。情報を得るだけでなく、意志や感情を伝えるときにも目は大活躍しています。現代は、パソコンやテレビの普及で、朝から夜まで目はたくさん働いています。栄養の面から目を守るためには、ビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

ビタミンAの多い食品

にんじん かぼちゃ ブロッコリー ほうれんそう



緑黄色野菜(色の濃い野菜)には、カロテンが多く含まれていて、体内でビタミンAに変化します。

ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また、粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。

効率のよいとり方

ビタミンAは、油と一緒にとるとよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。



食事の時はメディアはお休み

ノーメディア



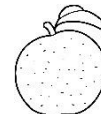
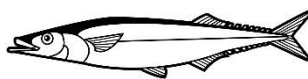
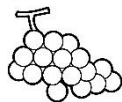
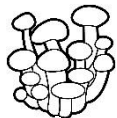
- テレビ
- スマートフォン
- タブレット
- ゲーム

食事では、みんなで
会話を楽しみましょう!

旬の食べ物を食べよう

秋は、米やいも、きのこ、くり、ぶどうやかき、さんまなどたくさんのおいしいものが出回る季節です。実りの秋に感謝して、おいしい味覚を楽しんでください。

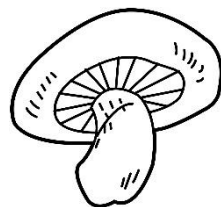
また、10月の給食には、秋の味覚を取り入れた献立がたくさん登場します。献立表から、旬の食べ物をチェックしてみましょう! 全部でいくつあるかな?



秋の食べ物クイズ!

しいたけを太陽の光に当てると、あるビタミンの栄養価がアップします。それは何でしょう?

- ① ビタミンA
- ② ビタミンD
- ③ ビタミンC



答え

② ビタミンD

しいたけは、日光の紫外線に当たるとビタミンDに変化する成分を含んでいるので、天日干しも干しいたけには、ビタミンDが豊富です。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。

★ 作ってみよう 給食メニュー! ★

今回は、9月に提供したもずく丼のご紹介です。食物繊維を多く含む海藻をたくさん摂ることができます。

分量(4人分)

・塩抜きもずく	100g	・塩	少々
・豚ひき肉	160g	・酒	小1強
・しょうが	3.2g	・醤油	大2強
・たまねぎ	小1こ	・砂糖	大1強
・にんじん	小1本	・みりん	小1強
・さやいんげん	1~2本	・水	90ml
・コーン(缶)	40g	・片栗粉	小2弱
・油	小1強	・ごま油	小1/2

下準備

- ・たまねぎとにんじんは、粗みじん切りに、しょうがはみじん切りにする。
- ・さやいんげんは下茹でし、斜め1cmに切る。

作り方

- ① 油を温めた鍋にしょうがを入れ、香りが出るまで炒めたら、豚ひき肉を入れて加熱する。
- ② たまねぎ、にんじんを入れて、炒める。
- ③ 水を入れて、もずく、コーン、さやいんげんに火を通す。
- ④ 砂糖、塩、酒、みりん、醤油で味付けをする。
- ⑤ 片栗粉を倍量の水で溶き、かき混ぜながら入れる。
- ⑥ ごま油で香りづけをして出来上がり。