

10月食育だより

R4.10月
水俣市学校給食センター
文責 山崎・高木

あき みかく あじ
秋の味覚を味わおう

め けんこう まも 目の健康を守ろう!

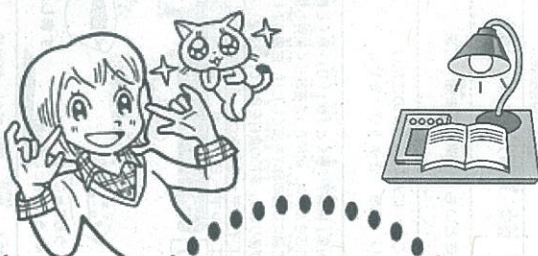
10月10日



数字の10と10を横にたおすと、人の目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とし、目の健康について考える日となりました。みなさんは普段、目を大切にしていますか？長い時間テレビを見たり、ゲームをしたり、暗い場所で本を読んだりしていませんか？

目の健康を守るためには、目を休めることが大切ですが、次の栄養素が不足しないようにバランスよく食事をすることも重要です。

目によい食べ物は？



ビタミンA カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、
ほうれんそう、かぼちゃなど

視力の低下や、目の乾燥を
防ぎます。

ビタミンAは、油と一緒にとると
吸収率がアップします!

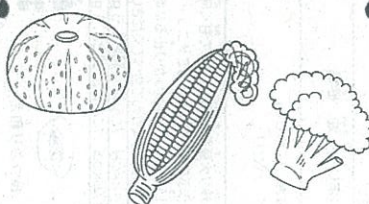
アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、
なす、赤しそ、黒豆など

目の働きを良くしたり、目を
疲れにくくしたりする働きが
あります。

ルテイン



かぼちゃ、とうもろこし、
ブロッコリー、ほうれんそうなど

目を色々なダメージから守る働
きがあります。体内で合成でき
ないため、食べ物から補給する
必要があります。

「旬」とは、その食材が最もおいしく、
栄養豊かな時期のことです。旬のものを
食べることで、自然の恵みや四季の変化
を感じましょう!

新米

黄金色に実った稲
が穂をたれると、いよ
いよ稲刈りの時期で
す。新米は香りが良
く、粘りがあります。

さつまいも

でんぷんを多く含む
ため、熱や力のもとに
なります。
また、果物に負けな
いくらいのビタミンCも
含んでいます。

柿

病気への抵抗力を高め
るカロテンや、ビタミンCが
豊富です。

さけ

9~11月に産卵のた
め生まれた川に上りま
す。この時期のさけは「秋
鮭」と呼ばれ脂がのって
おいしいです。

さんま

秋にとれる代表的な
青魚です。形が刀に似
ていることから「秋刀魚」
という字になりました。

きのこ類(しめじ、しいたけなど)
おなかの中をきれいにする働きの
ある食物せんいが豊富です。

おじ 給食お弁さんの

給食センター紹介!!



9月は暑い日が続きましたね。みなさん、暑さに負けずに給食をたくさん食べていますか？
今回は「広報みなまた」を紹介したいと思います。・・・給食センターとは関係ないじゃない？と思ったそのあなた！実は毎月、「おうちで簡単！給食レシピ」というコーナーがあり、給食に登場する料理のレシピを紹介しているんですよ。

ちなみに9月号は「黒糖ビーンズ」でした。作り方や材料、写真も掲載してあるので一度つくってみてはどうでしょうか？愛情を込めるとさらにおいしくなりますよ。

10月の献立には、お兄さん大好き「コロコロサラダ」、みんな大好き「チキンカレー」が登場します。愛情こもった給食、楽しみにしときなっせよ!

それでは、また次回!!

