

R2.10月
水俣市学校給食センター
文責 山崎・宮本

め けんこう まも しょくせいかつ おく 目の健康を守る食生活を送ろう!

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、下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

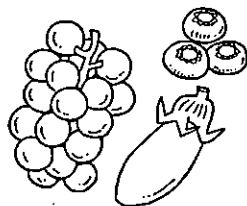


うなぎ、レバー、にんじん、
ほうれんそう、かぼちゃなど

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!

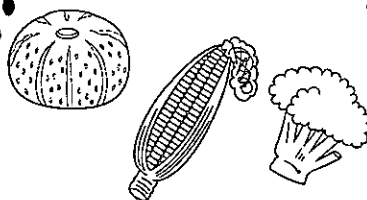
アントシアニン



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。

給食標語

給食は笑顔がふえる まほうだね
まいにちの ぼくのたのしみ おいしいきゅうしょく
給食は 笑顔の花咲く 愛情料理

水俣第一小学校4年(旧) 中村 夢希葉
袋小学校1年(旧) 福山 新大
水俣第一中学校PTA(旧) 松本 佳代

あき みかく あじ 秋の味覚を味わおう

「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

黄金色に実った稲穂がた
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
がのって美味しいです。

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。

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。

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

お兄 給食お母さんの

給食センター紹介!!



早いもので10月になりましたね。みなさん給食をおいしく食べていますか?
今回は「フライヤー」という揚げ物専用の機械(写真①)を紹介したいと思います。

写真②は「イカリングフライ」を揚げているところです。料理に応じて温度、
揚げ時間をタッチパネルで操作します。使用した油は自動でくみ上げ、ろ過し
てきれいな状態にします。

写真③は各学校・クラス別に数えているところです。
約2000人分なので、間違えずに数えるのも大変な作業です。
10月にはフライヤーを使った揚げ物が8回あります。
みなさん楽しみにしていてくださいね。それでは、また次回!

