



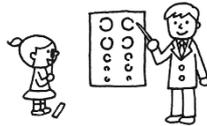
給食だより 10月

発行日 9月29日



さわやかな風が吹き、過ごしやすい季節になってきました。子どもたちの活動量が増えると同時に食欲も増え、心身ともに大きく成長する時期です。実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋などこの時期は、山や海の幸が豊富に出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節ですね。給食の献立にも秋の食材をたくさん取り入れていきます。ご家庭でも、旬の食材を取り入れ、食を通して秋に触れてみてください。

目に良い栄養について



～10月10日は「目の愛護デー」～

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期で、元気で健康な目を保つためにはきちんと栄養を摂ることが大切です。この日を機会に子どもたちの「目」の健康を改めて見直してみましよう。

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理することで吸収率が高まるのが特徴です。(緑黄色野菜、レバー、卵黄など)

ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、B2は目の疲れに効果的です。(豚肉・ごま・卵・豆類など)

DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報をスムーズに伝える働きがあります。DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。(いわし、さんま、さばなど)



10月の旬

さけ さんま いわし しらす
ほっけ さば かれい
さつまいも みょうが さといも
チンゲンサイ まつたけ まいたけ
しいたけ えのきだけ しめじ なめこ
かぼちゃ くり かき りんご
ぶどう かぼす いちじく ゆず

★秋鮭

幅広い調理法で楽しめる鮭は日本人にはなじみのある魚です。ビタミンが豊富で、身の赤い色はアスタキサンチンという色素成分によるものです。アスタキサンチンは強い抗酸化作用を持ち、免疫力アップに働く成分です。

★さつまいも

さつまいもには、食物繊維のほかビタミンC・E、カリウム、オリゴ糖などを多く含みます。皮にはポリフェノールを多く含むので、皮ごと食べるのがおすすめです。低温でじっくりと加熱することで甘さがアップします。

★しめじ

腸内環境を整える食物繊維を多く含みます。また、オルニチンという成分が肝臓の機能をサポートします。石づきを落とし、ほぐして冷凍することでうまみが増し、風味も保つことができます。

お知らせ

・9月の食育活動として、11日に以上見さんが稲刈りを行いました。収穫した稲を乾燥させた後、そのお米を使用しておにぎり作りを行う予定です。

