

# 給食だより

がつごう  
10月号



日中はまだ暑い日もありますが、朝夕は過ごしやすくなりました。秋は「実りの秋」「食欲の秋」といわれ、さつまいもやきのこ、さんまなど旬の食材が豊富です。給食でも秋の味覚を取り入れながら、季節を感じられる献立をお届けします。

## 『目を大切にしよう』

10月10日は「10/10」を横に倒すと眉と目に見えることから、「目の愛護デー」です。みなさんは、目を大切にしていますか？目は、本を読んだり、勉強したり、運動したりするときなど、毎日の生活で大切な役割をしています。ゲームやスマートフォン、タブレットを使う時間が増えると、目が疲れやすくなります。目を大切にするためには、目を休ませることはもちろん、栄養バランスの良い食事を心がけることも大切です。

### 目の健康を守るポイント ～食事～

☆ビタミンA…暗いところでも見えやすくし、目を健康に保ってくれる  
(β-カロテン) (にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・小松菜 など)



☆ビタミンC・E…目が疲れにくいように、守ってくれる  
(ピーマン・ブロッコリー・かぼちゃ・ごま など)



☆DHA…魚に多く含まれていて、目の働きを助けてくれる  
(さけ・さば・さんま・いわし など)



いろいろな食べ物を好き嫌いせず食べることが、目を大切にすることにつながります。目によい食べ物は、給食にもたくさん登場するので、しっかり食べましょう。

また、食事だけでなく、生活習慣も大切です。ゲームやスマートフォン、タブレットを使うときは、時間を決めて使用し、ときどき遠くを見て目を休めましょう。毎日の食事と生活を少し意識して、大切な目を守りましょう。



10

月

の

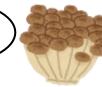
秋

立

よ

り

いつか  
5日



### 『しめじごはん』

ざいりよう にんぶん  
材料(4人分)

|             |       |
|-------------|-------|
| ・米          | 2合    |
| ・だし昆布       | 4g    |
| ・酒          | 小 1/2 |
| ・塩          | 少々    |
| ・しょうゆ(うすくち) | 大 1   |
| ・みりん        | 小 1/2 |
| ・しめじ        | 45g   |
| ・にんじん(千切り)  | 40g   |
| ・うすあげ(千切り)  | 25g   |

### 作り方

1. 米を洗い、水につけ、昆布を入れて1時間以上浸漬する。
2. 昆布を引き上げ、米に調味料を入れて混ぜ、しめじ・にんじん・うすあげを平らにのせ、炊飯する。

### 『一口さんまのかば焼き』

ざいりよう にんぶん  
材料(4人分)

|         |       |
|---------|-------|
| ・さんま    | 200g  |
| ・片栗粉    | 適量    |
| ・揚げ油    | 適量    |
| ・濃口しょうゆ | 大 2/3 |
| ・みりん    | 小 1/2 |
| ・砂糖     | 大 3/4 |
| ・水      | 小 2   |

23日

### 作り方

1. さんまを食べやすく、一口大に切る。
2. さんまに片栗粉をまぶし、少ししっとりさせる。
3. 155～160℃の油で揚げる。
4. しょうゆ・みりん・砂糖・水を入れてひと煮立ちさせて、タレを作る。
5. 揚げたさんまにタレをかける。

### たべものクイズ

秋は、おいしい食べ物がたくさんとれる季節です。旬の食べ物は、味がよく、栄養もたっぷりです。

「秋」が旬の食べ物に○をつけましょう。  
給食にもたくさん登場します。お楽しみに！



くり



すいか



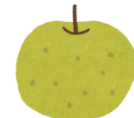
さつまいも



いちご



とうもろこし



なし



さけ

りんご・バナナ・いちご・みかん・きゅうり・トマト・ピーマン・ブロッコリー・かぼちゃ・ごま