



給食だより

南部学校給食センター
令和5年10月

暑さもだんだんと和らぎ、秋の訪れを感じる日が多くなってきました。「〇〇の秋」という言葉を知っていますか？「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」などたくさんの言葉があります。秋は何をするのにも過ごしやすく、食欲の増す季節です。みなさんの「〇〇の秋」はどんな秋ですか？

好き嫌いなく、何でも食べよう！

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。好きな（偏った）食べ物だけを食べていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。食品は、それぞれ含まれている栄養素や体内での働きがちがうため、多くの種類の食品をとることが栄養バランスのよさにつながります。好き嫌いせず、なんでも食べるようにしましょう。

炭水化物  多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	脂質  多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	たんぱく質  多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	無機質  多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	ビタミン  多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
---	---	--	--	---



野菜などは、弱火でじっくりと加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうま味を生かした調理をしてみましょう。また、苦手な食べ物はなぜ苦手なのかを考え、それを解消するように味付けや調理方法などを変えてみると、好きな食べ物が増えていくかもしれませんね♪



「食べられない」こともある

好き嫌い「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などにより、これらは好き嫌いとは違うので、覚えておいてください。



10月10日は 目の愛護デー

みなさんは毎日勉強や運動をしたり、テレビを見たりする中で、気づかないうちに目を使いすぎていませんか？

栄養の面から目を守るには、「ビタミンA」という栄養素がとても大切です。不足すると暗い所で視力が低下する夜盲症(やもうしょう)になるなど様々な不調が出てくるので、ビタミンAをしっかり摂って、大切な目を守りましょう。また、ブルーベリーやなすに含まれる「アントシアニン」という成分も目の健康を守ってくれます。10月の給食には、目の愛護デーにちなんで、ブルーベリーゼリーを出しますよ♪

ビタミンAの働き 目やのどや鼻は、粘膜でできています。 ・粘膜を強くする ・肌をきれいにする ・骨や歯の発育を助ける	足りなくなると  ・かぜをひきやすい ・肌がカサカサになる ・暗い所で目が見えにくくなる(とり目)
効率のよいとり方 ビタミンAは、油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。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。	ビタミンAの多い食品  ・色の濃い野菜(かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、パセリ など) ・レバー ・牛乳 ・卵 ・うなぎ など

お茶入りそばろふりかけ

~10月の献立より~

- 材料(1人分)
- ・鶏ミンチ 35g
 - ・にんじん 6g
 - ・枝豆 6g
 - ・せん茶 0.3g
 - ・しょうが 0.3g
 - ・油 適量
 - ・砂糖 2.0g
 - ・みりん 1.0g
 - ・料理酒 0.5g
 - ・薄口醤油 2.5g

作り方

- ① にんじんをあらみじん切りにする。
- ② 油で鶏ミンチとしょうがを炒める。
- ③ ②ににんじんを加え、さらに炒める。
- ④ Aを加え、調味をする。
- ⑤ 枝豆とせん茶を加えて炒め、仕上げる。

