給食だより 10月号

留寿都村学校給食センター

秋が深まってきました！

コスモスが咲き、夜には虫の音が聞こえるなど、秋の深まりを感じられるようになりました。今月は十五夜や十三夜、目の愛護デー、ハロウィンなど食と関わる行事がたくさんあります。これから旬を迎える食材もたくさんありますので、ぜひ食でも秋を楽しんでいただきたいと思います。

また、１０月は暑さがやわらぎ、１年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

お月見は１年に２回あります。この日は、季節の野菜や、果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝をします。

2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日

10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないでしょうか。10 月 10 日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる１日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

ギンダラ

レバー　ウナギ

かぼちゃ

モロヘイヤ

にんじん

ほうれん草　など

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

黒ごま

ブルーベリー

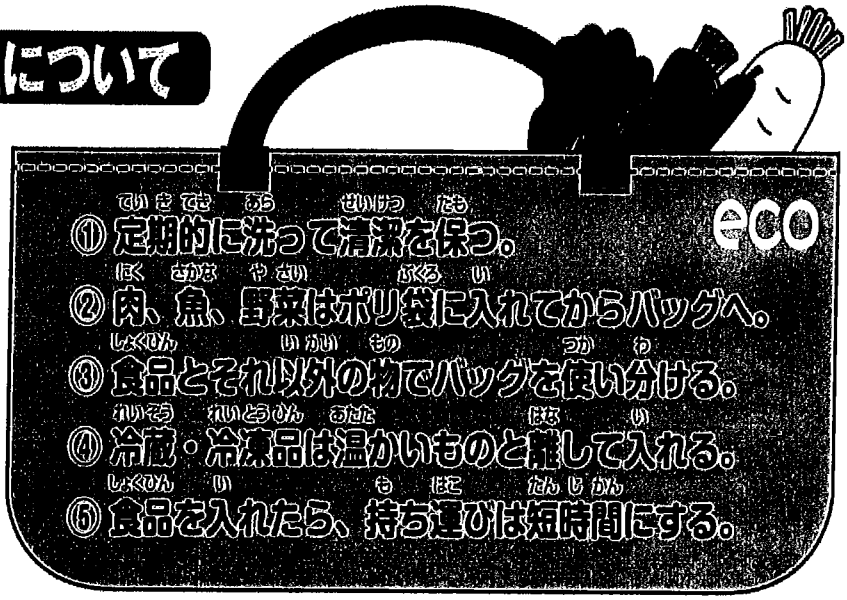
なす

黒豆

紫キャベツ　など

“エコバッグ”の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしていると食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。



作ってみよう♪

学校給食レシピ

秋の味覚ごはん

１０月１日（木）に提供するメニューで、旬のさつま芋が入った炊き込みご飯です。どちらも食物繊維が豊富な食材なので、便秘の方にもオススメです。給食では１年に１回のみ提供している料理です。秋の訪れが感じられるメニューとなっていますので、ぜひご家庭でもお試しください♪

【材料（４人分）】

- 米‥３００ｇ（2合）
- 水‥３20ml
- 鶏もも肉‥１５０ｇ
- さつま芋‥８０ｇ
- 油揚げ‥２０ｇ
- 乾燥しいたけ‥４ｇ

◎しょうゆ‥大さじ1　◎料理酒‥小さじ1　◎砂糖‥小さじ1

◎塩‥１ｇ　◎しいたけの戻し汁‥４０ml

【作り方】

① お米はといで、分量の水に漬け、３０分間吸水させる。
② 鶏もも肉、さつま芋、油揚げは、1.5ｃｍ程度の角切りにする。
③ 乾燥しいたけは水戻しし、１口大に切る。戻し汁は捨てずにとっておく。
④ ①のお米に◎の調味料を入れ、具材をのせて炊飯する。