

今月の給食目標

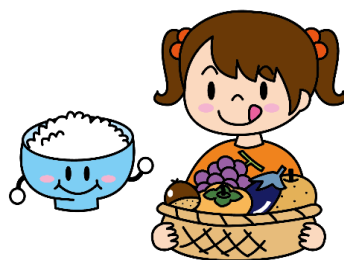
秋の味覚を味わって食べよう！



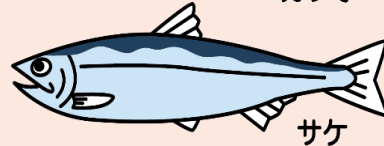
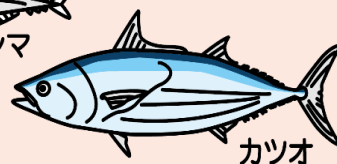
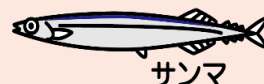
実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



秋に美味しい食べ物



秋に美味しいお魚～あなたはどれが好きですか～

サンマ・・・ 秋の味覚として有名な魚です。口先が黄色いものが新鮮で、1匹丸ごと塩焼きにしてよく食べられています。

カツオ・・・ 南の海から日本にやってくる、速いスピードで長距離を泳ぐ魚です。春と秋に旬があって、干して加工すれば、だしにもなります。

サケ・・・ 川で生まれて海で育つ魚で、秋に川に戻って卵を産みます。世界中で食べられている人気の魚で、日本では卵も食べられています。

サバ・・・ 魚編に青（青）で「鯖」と書く魚です。秋から冬にかけて脂がのってうま味があり、みそ煮や焼き魚にするととてもおいしいです。

目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



卵 (卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ



パプリカ

～ 今月のおすすめ給食レシピ ～

郷土料理

のっぺい

副菜



秋の味覚を使用した
栄養たっぷりの煮物です

(作り方)

- ① 出しがつおでだしをとる。
- ② 若どり、ちくわ、さといも、だいこんは一口大に切る。にんじん、ごぼうは乱切りにする。しめじはほぐしておく。さやいんげんは2～3cmに切り、さっとゆでしておく。
- ③ 厚揚げは油抜きして、一口大に切る
- ④ こんにゃくは一口大に切り、ゆでる。
- ⑤ ごま油を熱し、若どりを炒め、酒をふる。
- ⑥ ごぼう、こんにゃく、にんじんを入れ炒め、だしを入れる。
- ⑦ だいこん、さといも、厚揚げ、しめじを入れ、煮る
- ⑧ さとう、しょうゆを加え、さらにちくわ、みりんを入れる。
- ⑨ 塩で味をととのえ、水溶き片栗粉を入れる。
- ⑩ 最後にさやいんげんを加える。

(分量)

(4人分)

若どり	80 g	だいこん	100 g	酒	小さじ1
ちくわ	40 g	ごぼう	80 g	さとう	小さじ2
厚揚げ	100 g	しめじ	40 g	しょうゆ	大さじ1
さといも	100 g	さやいんげん(冷凍)	20 g	みりん	小さじ1
こんにゃく	100 g	出しがつお	6 g	塩	少々
にんじん	100 g	ごま油	小さじ1	片栗粉	小さじ2