

10月給食だより

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。

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。

～ 10月の給食目標 ～ 主食、主菜、副菜の役割を理解しよう

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よう。

スポーツには **食事** がカギ！

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

● 試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

水分補給も忘れずに！！

ごはん バナナ うどん

試合の前後には水分補給を忘れずに！！

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ccoli

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

9月12日の給食より レバーとポテトのナッツ炒め

- ～ 材料 2人分 ～
- 揚げ油 適量
 - じゃがいも 中2個
 - 豚レバー 80g
 - おろしにんにく 小1
 - おろししょうが 小1
 - しょうゆ 大1
 - 酒 大1
 - 片栗粉 大2
 - サラダ油 適量
 - 赤パプリカ 10g
 - ピーマン 10g
 - 酒 小2
 - しょうゆ 小2
 - 砂糖 小2
 - 刻みアーモンド 10g

- ～ 作り方 ～
- ①じゃがいもは厚めのいちよう切りにして素揚げする。
 - ②レバーは★の調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶしてから揚げにする。
 - ③油でパプリカ、ピーマンを炒め調味料を加え、タレを作る。
 - ④揚げたじゃがいもとレバーにタレと乾煎りしたアーモンドを混ぜて出来上がり♪

レバーには、成長期に必要な鉄分が多く含まれています。給食ではしっかりとした味をつけ、カリっと上げることで食べやすくしています。ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。