

給食だより



江戸川区立葛西中学校
10月号

青い空、爽やかに吹き渡る秋風に稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋は、様々な行事が盛りだくさんです。自然の恵みに感謝し、しっかり食べて、元気いっぱい勉強や運動、学校行事を楽しみましょう。

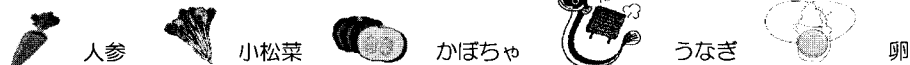
10月10日は「目の愛護デー」

10 10
↓
○ ○

目の健康に欠かせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目が慣れるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、ビタミンAが大きくかかわっています。それらが不足すると夜盲症や薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。

(多く含まれる食品)



- ビタミンAは、油を使って料理をすると体に吸収されやすくなります。



- ビタミンB1とB2が不足すると疲れ目や視力障害、目の充血、白内障などの症状が現れやすくなります。



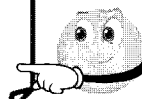
- ビタミンCは、目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。



- ビタミンEは、活性酸素から体を守ったり老化を予防する働きがあります。

今月の給食目標

良い姿勢で食事をしよう!



【座り方】

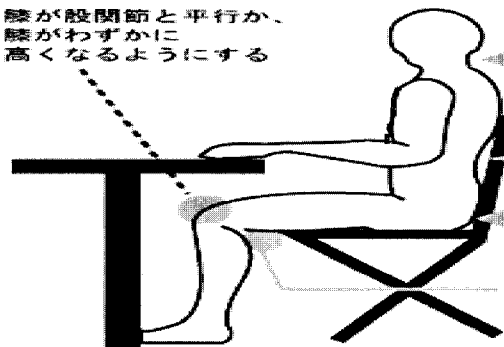
膝が股関節と平行か、膝がわずかに高くなるようにする

軽くアゴを引き、背筋を伸ばす

背筋を伸ばし、適度な腰椎の前弯を保つ

お尻を背もたれに密着

座面の端と膝の裏にこぶしが1つ入る程度



椅子が高すぎる場合は、足台を置いて調節する

* 内臓を圧迫せず、背筋を伸ばして、ひじをつかずに食事をしましょう。

ご家庭で作ってみませんか? (今月の給食おすすめメニュー)

さんまの蒲焼(4人分)

高血圧・貧血・ボケ予防・免疫力向上等

(材料) (分量 g) (下処理)

さんま	4尾
酒	小1
生姜	適量
小麦粉	適量
油	適量
だし汁	20
三温糖	大2弱
しょうゆ	大1強
本みりん	大1/2
片栗粉	小1弱

- さんまは、頭を落とし、内臓を取り除き、水でよく洗ってから三枚におろし、半分に切る。
- さんまを生姜汁、しょうゆで下味をつける。

(作り方)

- さんまの両面に薄く小麦粉をふる。
- フライパンにサラダ油を熱し、さんまの身を下にして中火で焼き、焼き色がついたなら、裏返しして色よく焼き、取り出す。
- フライパンにだし汁を入れ火にかけ、三温糖、しょうゆ、本みりんを調味する。水溶き片栗粉を入れ、タレを作る。
- さんまを戻し、フライパンをゆすりながら、タレをからめる。