



10月10日は

め あい こ
目の愛護デー
でした

目には色の濃い野菜を！

緑黄色野菜など色の濃い野菜に多く含まれているビタミンAは目の健康に関わる栄養素です。不足すると、暗いところで物が見えにくくなる「夜盲症（やもうしょう）」やドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。

なにかと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素ですね。

ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん



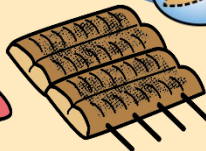
ほうれん草



かぼちゃ



レバー



ウナギ



ギンダラ

見えにくい...



裏にはパンプキンシチューのレシピ



今日は

にんじん・かぼちゃ
ブロッコリー・ごまつな
などビタミンAが
たっぷりとれる給食です

にんじんのオレンジ・ほうれん草の緑・かぼちゃの黄色
野菜の色素成分がビタミンAです！

給食レシピ

パンプキンシチュー



材料（4人分）

鶏肉 100g

白ワイン 適量

にんじん 40g

玉ねぎ 200g

かぼちゃ（種をとったもの） 150g

しめじ 30g

ブロッコリー 80g

バター 20g

小麦粉 大さじ1・1/2

水 300ml

牛乳 300ml

コンソメ 小さじ1

塩 小さじ1/4

こしょう 少々

①鶏肉は一口大の大きさに切り、白ワインで下味をつけておく。

②にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、かぼちゃは一口大の大きさにきる。

③しめじは石づきを落とし、一口大に分けておく。

④ブロッコリーは小房に分け下ゆでをする。

⑤なべを熱し、バターを溶かし、にんじん、玉ねぎ、鶏肉を炒める。にんじん、玉ねぎがしんなりし、鶏肉の色がかわってきたら、しめじも加えいため、小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。

⑥⑤に水を入れ沸かし、アクをとる。アクをとったら、かぼちゃ、コンソメを加え、火が通るまで、10分～15分煮る。

⑦⑥に牛乳を加え、火を通し、塩、こしょうで味をととのえる。