

給食だより 10月

スポーツ、読書、芸術、そして食欲の秋がやってきました。昼は暖かく、朝夕は冷え込む季節ですが、この温度差が秋のおいしい食べ物を作り出します。

また、過ごしやすい秋は、さまざまな行事がたくさんあります。体調をくずさないよう、規則正しい生活を心がけ、充実した日々を送りましょう。



★食物せんいでお腹の中から元気になろう!



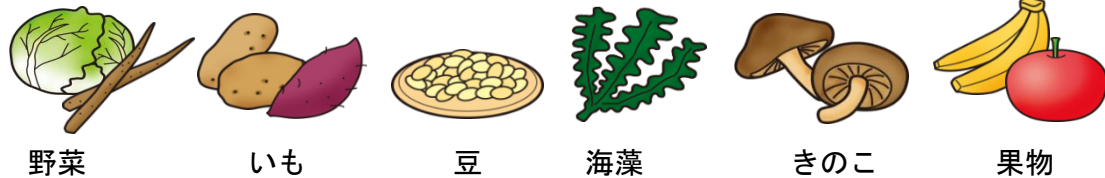
1. 食物せんいとは?

ヒトのお腹の中では消化されない成分で、栄養分にはなりにくいのですが体の中では、さまざまなよい働きをします。

2. 食物せんいのはたらきは?

- ・腸を刺激して排便を促進し、便秘になりにくくします。
- ・腸内環境を整え、腸の健康を保ちます。
- ・かむ回数を増やし、食べ過ぎを防ぎます。
(食物せんいの多い食べ物は、かみごたえのあるものが多いため。)

3. 食物せんいの多い食べ物は?

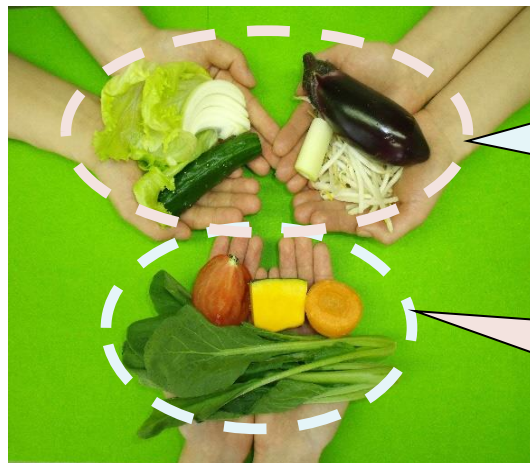


★1日に必要な野菜の量を覚えよう!

1日に両手3杯分

350gの野菜を1回の食事ですらうと思うと難しく感じますが朝・昼・夕の3回に分けて食べるようにすると、無理なくとることができます。

給食だけでなくお家でもしっかり野菜を食べるように心がけましょう。



2/3は色のうすい野菜

1/3は色の濃い野菜

10月10日は

目の愛護デー



みなさんは、勉強やスポーツ、ゲームなどで気づかないうちに目を使いすぎていませんか? 目の健康には、日ごろの生活や姿勢が関係しますが、実は食べ物も大きく関係しています。

- ・目の粘膜を守る・・・**ビタミンA** (緑黄色野菜、うなぎ、レバーなど)
- ・目の神経の働きを高める・・・**ビタミンB₁** (豚肉、大豆など)
- ・目の疲れをとる・・・**ビタミンB₂** (納豆、卵、まいたけなど)
- ・目の細胞を守る・・・**ビタミンC** (ブロッコリー、ピーマン、果物など)
- ・目をブルーライトから守る・・・**ルテイン** (ほうれん草、ブロッコリーなど)

目の健康に1番重要なことは、目によいとされている食べものばかりではなく、毎日バランスよくいろいろなものを食べることです。目は一生使う大切なものなので、この機会に目の健康について考えてみましょう。



☆★南加賀 旬の食材★☆ ~お米~

加賀市の学校給食では、加賀市のコシヒカリを100%使っています。10月からは今年の9月に稲刈りされた新米が使われます。新米は水分量が多いため、お米の「ツヤ」、「粘り」、「香り」がとても良く、ふっくらと炊き上がります。つやつやとした美しい見た目とお米本来の味、香りを楽しむことができます。新米のこの特徴は、時間の経過とともに変化し、失われていきます。今月は新米の「ツヤ」、「粘り」、「香り」にぜひ注目してくださいね!



~給食のメニューから~

秋味シチュー

作り方

材料(4人分)

- | | |
|------------|-----------|
| 鶏もも肉 | …100g |
| さつまいも | …中サイズ1個 |
| にんじん | …中サイズ1/3本 |
| たまねぎ | …中サイズ1個 |
| しめじ | …1/2パック |
| いんげん | …2本 |
| 油 | …適量 |
| ホワイトシチューの素 | …25g |
| コーンポタージュの素 | …15g |
| コンソメ | …小さじ1弱 |
| 牛乳 | …100ml |
| 生クリーム | …10ml |
| 塩コショウ | …適量 |
| 水 | …400ml |

- ① 鶏もも肉は1~2cm角、さつまいもは2cm角、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは2cm角、しめじは石づきをとってほぐし、いんげんはさつとゆで2~3cmの長さに切る。
- ② 鍋に油をひき、鶏もも肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、しめじを加えて軽く炒め、水を入れ煮込む。
- ④ 具に火が通ったら、さつまいもを入れる。(早く入れるとやわらかくなり、溶けてしまうので気をつけて!)
- ⑤ コンソメ、牛乳、生クリームを入れる。温まったらホワイトシチューの素、コーンポタージュの素(どちらか1種類でもよい)を入れとろみがでるまでかきまぜる。
- ⑥ 最後にいんげんを入れ、塩こしょうで味を整える。