

# 給食だより

平成28年10月号

輪島市立学校給食町野共同調理場

夏が終わり、少しずつ過ごしやすい季節になってきました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。旬の食べ物をたくさん食べて、秋を楽しみましょう！

## 秋の味覚を楽しもう！



さつまいも



かぼちゃ



チンゲンサイ



しいたけ



エリンギ



えのき



くり



さば

秋はいろいろな食べ物がおいしく、「食欲の秋」と言われています。旬のものは、おいしくて栄養価が高いので、からだを元気にしてくれます。給食でもたくさんおいしい秋が旬の食べ物が登場しますので、楽しみにしていてください。



## 栗（くり）

秋の味覚の代表といえば栗です。

栗の主な成分は糖質で、ブドウ糖やショ糖を多く含むために甘味があります。また、ビタミンCや食物繊維も豊富なので、疲労回復やかぜの予防、便秘解消にも効果的です。

町野でもたくさんの栗がとれます。今回給食で使用する栗は穴水でとれたものです。ほくほくの能登栗を“栗ごはん”でいただきます。

## 10月10日は目の愛護デーです！

### 目にどんな栄養素が必要なの？

目の網膜の細胞の中には、ロドプシンという、光に反応する物質があります。このロドプシンは、たんぱく質とビタミンAからできています。ビタミンAが不足するとロドプシンは作れないので、食べ物からビタミンAを補う必要があります。

では、どんなものにビタミンAがたくさん含まれているのでしょうか？

レバーや卵、うなぎ、バター、牛乳などです。

また、にんじん、にら、かぼちゃ、ほうれんそう、ブロッコリー、トマトなど色のこい野菜にはビタミンAに変身するカロテンが多く含まれています。



今月は、給食でも、目によい食材をたくさん使用します。

目をまもるためには、食事だけではなく、生活習慣も大切です。

ゲームのしすぎ、テレビの見過ぎなどに気を付けて、しっかり目を休めて、大切な目をまもりましょう！