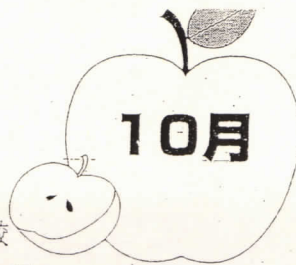


# 10月給食だより



さいたま市立宮原小学校



すっかり秋らしくなり、過ごしやすい季節となりました。運動の秋、読書の秋、芸術の秋そして、食欲の秋ですね。この時期は季節の変わり目です。体調を崩さないように、食生活の面からも十分に気をつけましょう。

## 目の愛護デー

10月10日を組み替えると「こ」で目と眉に似ていますね。だから10月10日は「目の日」、「目の愛護デー」なのです。私たちの目は「ねんまく」でできていますが、その粘膜を強くしてくれるのは、「緑黄色野菜」に多く含まれるビタミンAのおかげなのです。



### ビタミンAのはたらき

- 鼻やのどの粘膜を強くする
- 骨や歯の発育を助ける
- 肌をきれいにする

### 不足すると...

- 肩がこる
- 頭が痛くなる
- イライラする



### だから...

- 読書やゲームをした後は遠くを見つめる。
- 時々目玉を上下左右に動かし、目玉を動かして眼球体操をする。
- ビタミンAの力を借りて粘膜を強くする。



なににつけても、無理は禁物です。目が見えなくなったら大変ですね。

## だから... ビタミンAで目を守ろう!!

ビタミンAの多い緑黄色野菜を食べると目はもちろん、肌もきれいに、おなかの中もきれいにしてくれます。緑黄色野菜の嫌いな人は今よりもっと食べられるように努力しましょうね。

# 旬を味わう

春・夏・秋・冬 それぞれの季節に旬のおいしい食べ物があります。旬の食べ物は、1年のうちで最も味もよく栄養価も高くなっています。昔の人は、季節ごとに旬の食べ物を食べることで体調をととのえ、健康を維持してきました。旬の味は元気のもと、実りの秋を大いに楽しみましょう。

### さつまいも



主な成分は炭水化物ですがビタミンB1やC、食物繊維が多いのも特徴です。「栗よりうまい十三里」江戸時代の頃から埼玉県の川越では美味しいさつまいもが栽培され、焼き芋屋も繁盛していました。川越が江戸から十三里半(一里は約4km)ほどの距離だったことと、さつまいもが栗のように甘く味がよいことをかけて「栗(九里)より(四里)うまい十三里(九里と四里で十三里)」というようになったといわれています。

### くり



秋を感じさせる食材のひとつです。主な成分は炭水化物でシヨ糖を多く含むので甘みを感じます。また脂肪・ビタミン・ミネラルも多く栄養のある食べ物です。

### きのこ



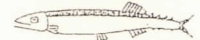
まつたけ・しめじ・椎茸・まいたけ・えのき茸・マッシュルーム・エリンギなど種類も豊富です。食物繊維が多く生活習慣病の予防にも効果的です。

### かき



日本では、柿の化石も発見されているほど、昔から栽培されてきました。日本名の「KAKI」が世界中で通用します。ビタミンCが多く含まれています。

### さんま・さば・いわし



さんま・さば・いわし・あじなど背の青い魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)EPA(エイコサペンタエン酸)という脂肪酸が多く含まれています。DHAは脳の働きを活性化させ、EPAは血液の流れを良くし、血をきれいにする働きがあります。

☆いろいろな食材を好き嫌いせずに食べることが、体だけではなく、目にもよいといえます。

### 「料理紹介」～うなぎちらし～

#### <材料>

米	3カップ
砂糖・酢	大さじ1と1/2
食塩	小さじ1/2
にんじん	40g(せん切り)
油揚げ	40g(短冊切り)
乾しいたけ	4枚(戻してせん切り)
砂糖・しょうゆ	大さじ1
サラダ油	小さじ2
さやえんどう	20g(塩茹でして斜め切り)
錦糸卵	40g
うなぎの蒲焼き	60g(短冊切り)

#### <作り方>

- ①サラダ油で、乾しいたけ、にんじん、油揚げを炒め、砂糖としょうゆを加えて煮る。
- ②米はといでおき、①の煮汁を加えて通常よりもかために炊いておく。
- ③炊きあがったらAの合わせ酢をふりかけ、①の具、温めておいたうなぎ、さやえんどう、錦糸卵をのせてさっくりと混ぜ合わせて出来上がり。

※うなぎにはビタミンA・D 卵にはビタミンA 乾しいたけにはビタミンD・B群が含まれています。