

10月給食だより



平成 22 年 10 月 1 日
さいたま市立春岡小学校

給食室より

朝夕の涼しさが、実りの秋、食欲の秋がきたことを教えてくれます。この時期、山の幸、海の幸ともに豊富に出回り、まさに味覚を楽しむのに絶好の季節です。

旬の食べ物は、一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。旬の味は元気の素、実りの秋を大いに楽しみたいですね。

給食の献立の中にも今月はさつまいも、さといも、しめじ、栗、さんまなどといった、秋の味覚をたくさん使っています。

10月10日は目の愛護デー

目は口ほどにものをいい…

「目は心の窓」ともいいますね。目は「見る」だけではなく、私達の心の動きをあらわすという役割を持っています。この大切な目に必要な栄養について考えてみましょう。

目に必要な栄養素ビタミンA

うす暗いところでも物を見る目のはたらきには、**ビタミンA**が必要です。また、**たんぱく質**も、目を構成する重要な栄養素です。これらの栄養素が不足しないよう、バランスのよい食生活を送りましょう。



ビタミンAを
しっかりとって、
目を守ろう！



ビタミンAは、油と一緒にとるとよく吸収されます。



★栄養剤に要注意★

ビタミンAは、とりすぎるとからだに悪い影響があります。栄養剤に頼る食生活は、とりすぎにつながりますので、気をつけましょう。

からだに必要な栄養素は、普段の食事からとることが基本です。

おいしいね！見沼・岩槻

見沼区・岩槻区の栄養士が考案した、地域でとれる旬の野菜を使った料理が、9月から来年3月まで毎月登場します。

9月	なす	1月	大根
10月	さつまいも・さといも	2月	キャベツ
11月	小松菜	3月	山東な
12月	ねぎ・にんじん		



今月は、21日（木）の『さといもシチュー』と、

25日（月）の『さつまいもと豆のカレーマヨサラダ』です。

見沼区・岩槻区の他の小学校でも同じ料理が出ます。お楽しみに

今回、そのレシピを紹介します。ご家庭でもぜひ！

～おうちでチャレンジ～ さつまいもと豆のカレーマヨサラダ（4人分）

<材料>

さつまいも	240g（中1個）...角切り
大豆（水煮）	40g...汁をきる
ツナ缶（油漬け）	30g
たまねぎ	40g（小1/2個）...みじん切り
マヨネーズ	40g（大さじ3）
カレー粉	0.4g（小さじ1/2弱）
食塩	0.2g（ひとつまみ）
白こしょう	0.04g（ひとつり）

<作り方>

さつまいもをゆでて、冷ます。
調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
、大豆、ツナを合わせて、完成。

さつまいもは食物繊維、ビタミンCが豊富です。苦手な豆もカレー味なので、食べやすいです

