

# 給食たより

家庭数

令和元年度 10月  
さいたま市立栄小学校

さわやかな秋がやってきました。「スポーツの秋」、「読書の秋」、そして「食欲の秋」です。この時季は「実りの秋」というように、いろいろな食べ物が収穫できる季節です。さまざまな食べ物を食べて、栄養バランスのよい食事をとるように心がけましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」

テレビやゲーム、パソコンを長時間したり、寝不足の時は、知らず知らずのうちに目を酷使しています。疲れを感じる前に、目の体操などで休ませ、栄養面からも目のケアをし、大切な目を守りましょう。

ビタミンAは、油と一緒に摂取すると、  
吸収率がアップします！

### ～目に良い栄養素～

栄養素	働き	主な食べ物
ビタミンA	・目の乾燥を防ぐ。 ・暗い所で目の働きをよくする。	レバー、うなぎ、牛乳、卵、にんじん ほうれんそう、かぼちゃなど
ビタミンB群	・目の神経の働きを正常にする。	レバー、豚肉、うなぎ、麦など
ビタミンC	・目の毛細血管を強くし、目の充血を防ぐ。	さつまいも、じゃがいも、ブロッコリー キウイ、いちごなど
アントシアニン	・光の刺激を脳に伝達するロドプシンという物質の再合成を助ける。	ブルーベリー、しそ、なす、ぶどうなど

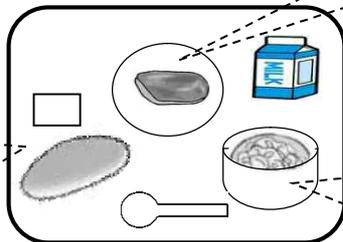
## 2019ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム

10月27日(日)、さいたま市において自転車競技イベント「2019ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。そこで、大会を応援する催しとして、10月15日(火)の給食はフランス料理の献立です。給食を通して、子どもたちが大会への関心を高めるとともに、フランスの食文化について理解を深めてくれることを期待しています。

### 【10月15日(火)の献立】

#### ソフトフランスパン マーマレード

フランスパンは、小麦粉、塩、水、イーストのみで作られるフランスのパリ発祥のパンのことです。他のパンと比べて硬いのが特徴です。



#### さけのマリネ

肉や魚、野菜を酢などの調味料を混ぜた汁に漬けた料理のことをいいます。赤と黄のパプリカを入れて鮮やかに仕上げます。

#### ポトフ

フランスの家庭料理です。ポト(pot)は鍋や壺、フ(fe)は火を示すため、「火にかけた鍋」という意味です。大きく切ったウインナーや6種類の野菜を時間をかけて煮込み、うまみがたっぷりのスープに仕上げます。

### レシピ紹介 ～さけのマリネ～

#### 材料(4人分)

・さけの切身	4切	・油	小さじ2
・でん粉	適量	・砂糖	小さじ1
・揚げ油		・酢	大さじ1
・たまねぎ	1/4個	・塩	ひとつまみ
・赤ピーマン	半分	・こしょう	少々
・黄ピーマン	半分	・水	大さじ1

#### 作り方

- ① さけの切身にでん粉をつけて、油で揚げる。
- ② たまねぎ、ピーマンを千切りする。
- ③ 調味料を煮立て、②を入れて、さっと煮る。
- ④ ①に③をかけて、出来上がり。