



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- ・孤食…一人で食べる
- ・個食…一人ひとり違うものを食べる
- ・固食…同じものばかり食べる など

「食」のカレンダー

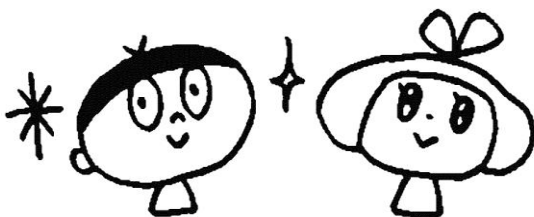
- 2日／豆腐の日
「10と2」のごろ合わせから。
- 4日／イワシの日
栄養満点のイワシ。いろんな食べ方でいただきます。
- 16日／世界食糧デー
世界には、食べ物がなくて困っている人がたくさんいます。食糧不足について、一度考えてみましょう。



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHA やブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

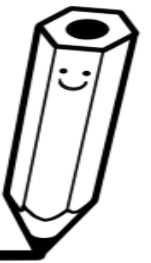
- ・ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ・ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ・ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）



今月の野菜＝「さといも」

主成分は糖質ですが、エネルギーは少なめです。さといものぬめりはムチンといい、消化を助けたり胃の粘膜を保護したり肝機能を高めたりする働きがあります。「たんぱく質と一緒に」というのがキーワード!! さといもとビタミンB1が豊富なたんぱく質食品の豚肉と一緒に食べ合わせることで疲労回復・痛んだ筋肉の修復、また海老・いか・たこなどのタウリンの多い魚介類とさといもを食べ合わせることで肝臓の働きをよくしてくれます。さといもは寒さと乾燥に弱いので、保存方法は新聞紙にくるんで冷暗所で保管してくださいね☆

給食室おすすめレシピ



HALLOWEEN

☆10月5日(水)提供☆

豚の生姜焼き

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

豚肉・・・264g

玉ねぎ・・・180g(中1玉)

A { 濃い口醤油・・・24g(大1・小1)
酒・・・15g(大1)
本みりん・・・12g(小2)
三温糖・・・9g(大1)
おろししょうが・・・9g
食塩・・・2g(少々)

1. Aを合わせる。

2. 玉ねぎはスライスしておく。

3. フライパンに油(分量外)をひき、豚肉を炒める

4. 2と1を入れ炒めて、出来上がり。



☆10月24日(月)提供☆

人参ともやしのナムル

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

もやし・・・400g(2袋)

人参・・・120g(中1/2本)

A { 薄口醤油・・・12g(小2)
三温糖・・・4g(小1)
食塩・・・1g(少々)
ごま油・・・12g(大1)
白ごま・・・10g(少々)

1. Aを合わせる。

2. もやしは軽く切り、人参は千切りにする。

3. 2を軽く茹でる。

4. 3の水気をよく絞り、1で和えて出来上がり。

