



10月10日「目の愛護デー」は、数字を横にすると目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやパソコン、携帯電話など、知らず知らずのうちに目を酷使してしまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こりといった症状が現れることがあります。姿勢や部屋の明るさに注意し、時間を決めて目を休めるようにしましょう。

目によい食べ物

「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、また植物の色素アントシアニンや魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも、目の疲れに有効だといわれています。これらの食べ物をうまく取り入れながら、毎日バランスのとれた食生活を心がけていきましょう。



目によい食べ物は？

ビタミンAやアントシアニンを多く含む食べ物は、目の健康によいといわれています。

ビタミンA うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃなど

アントシアニン ブルーベリー、ぶどう、なす、黒豆など



いろいろなビタミン類で 体の調子をととのえよう

ビタミンにはいろいろな種類があって、体の調子をととのえるさまざまな働きがあります。どんな食品に入っていて、どのような働きをするのか、見てみましょう。



☆ビタミンは13種類☆

いろいろな働きをしています！

ビタミンA	目・皮膚・粘膜を健康に保つ
ビタミンD	カルシウムの吸収を促進する
ビタミンE	過酸化脂質を分解し血流をよくする
ビタミンK	骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある
ビタミンB群	エネルギーや三大栄養素の代謝を促す
ビタミンC	抗ストレス作用があり、血液や皮膚を健康に保つ

☆どんな食べ物に多いの？☆

ビタミンの種類によって違います

レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ
さけ、さんま、ほしきくらげ、ほししいたけ
ひまわり油、アーモンド、ピーナッツ、かぼちゃ
モロヘイヤ、ほうれんそう、こまつな、納豆
豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物
赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちご

いろいろな食べ物から バランスよく とりましょうね！



～今月の献立より～

2日（金）山口県の郷土料理

チキンチキンごぼう

山口県のソウルフードともいえる料理です。鶏肉とごぼうをからりと揚げて、甘辛いたれをからめたご飯がすすむ料理です。山口県内の給食では定番のメニューで、子どもたちにもダントツ人気のメニューだそうです。昨年の初登場以来、浦和中の給食でも大人気！下にレシピを紹介しますので、是非ご家庭でも作ってみてください。

けんちょう

元々は精進料理だったものが、家庭料理として広まったといわれています。大根や豆腐を炒めてしょうゆなどで味付けしたシンプルなものから、その他の食材を加えた具たくさんのもので、家庭によって使われる食材や作り方、味付けは様々です。

22日（木）島根県の郷土料理

どんどろけめし

油で炒めた豆腐を混ぜた、炊き込みご飯です。「どんどろけ」とは、島根県中部の方言で、雷のことを指します。豆腐を炒める時のバリバリという音が雷に似ていることから、この名がつけました。島根県中部から東部にかけての山村で普及し、農作業の節目や集落の集まりなどに作られていたそうです。

26日（月）フランスの料理

クロックムッシュ

「食べるとカリカリと音がする」ことから、この名前がついたといわれる「クロックムッシュ」。フランス語で「カリカリとかじる紳士」というような意味があり、とてもユニークな名前のトーストです。パンにホワイトソースとハムとチーズをのせて焼きます。

作ってみよう！給食レシピ ～チキンチキンごぼう～

【材料（4人分）】

鶏肉（2cm角）	200g
ごぼう	50g
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ2

【作り方】

- ①ごぼうは2mmななめ切りに切っておく。。
- ②①のごぼうと鶏肉は、それぞれ片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③しょうゆ～酒の調味料を加熱して、たれを作る。
- ④②に③のたれをからめて混ぜ合わせる。

