



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？

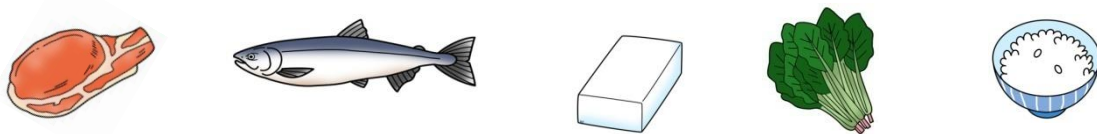
ビタミンAやアントシアニンを多く含む食べ物は、目の健康によいといわれています。

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B1：疲労回復を早め、集中力を高める（豚もも肉、鮭、豆腐、ほうれんそう、麦ごはんなど）



ビタミンB1は、炭水化物（糖質）をエネルギーに変える働きをします。パワーをだす手助けをしてくれるので、疲労回復には不可欠な栄養素です。また、脳や神経の機能を正常に保つ働きもします。

不足すると、エネルギーがうまく作られなくなるのでパワー不足になり、疲れやすくなったり、イライラや記憶力の低下などの症状もあらわれます。

○ビタミンC：抵抗力をつける（みかん、キウイ、ピーマン、小松菜、トマト、じゃが芋、さつまいもなど）



果物や野菜に多く含まれるビタミンCには、疲労回復や、病気・ストレスに対する抵抗力をつける働きがあります。

～今月の献立より～

1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。一昨年の初登場以来、浦和中でも毎年新たな支持者（？）が増えていくほど、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。

～オリパラ給食を実施して、感じたこと～



エルテンスープ

昨年度より、「東京オリンピック・パラリンピックに参加する国・地域の料理」として、毎月さまざまな外国料理を取り入れて、その国で盛んなスポーツにもふれながら紹介してきました。

大会が終了してひと区切りとなった先月に紹介したのは、オランダの料理「エルテンスープ」（エルテンとはえんどう豆のことです）。今まで見たことがないようなグリーンのスープに、あちらこちらの教室から「緑色！！」「これ何？」「エルテン??」と驚きの声。はじめは「少なめにしてください」「おかわりは食べてみてからでいいですか？」と、おそるおそるの様子の子供たちでしたが、終わってみれば残食は全校でわずか1人前強という結果でした。

その国の文化を理解し、「食べたことがないから」といって拒むのではなく、まずは食べてみて少しでもその国のことを知ろうとする、浦中生の柔軟な姿勢や積極的な姿勢は見ていてとても嬉しくなります。今後も給食を通していろいろな料理を紹介していきますので、自分の国や地域の料理の素晴らしさについても相手に紹介できるように、理解を深めていって欲しいと思っています。

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。

