



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
とみましょうね！



～今月の献立より～



8日(火) ツールドフランス記念給食

パンペルデュ(フレンチトースト)・牛乳・鶏肉のフリカッセ・キャロットラペ

10月27日(日)、さいたま新都心周辺を舞台として、国際自転車競技大会「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。外国の食文化に触れるよい機会と考え、今月の給食にはフランス料理を取り入れています。

キャロットラペ

「ラペ(rape)」とは、フランス語で「けずる」「おろす」という意味です。にんじんだけを使ったシンプルなサラダで、フランスのお惣菜屋さん「デリ」ではよく見かけるメニューです。

25日(金) ラグビーワールドカップ2019出場国の料理・オーストラリア

鮭のバーベキューソース

オーストラリアは他文化社会で、典型的なオーストラリア料理はないようですが、バーベキューは盛んです。牛肉や羊肉のほか、ロブスター、サーモン、カキなど新鮮な魚介類もよく使われています。

28日(月) ビブリオ給食

10月27日(日)から11月9日(土)は、読書週間です。28日(月)の今年度のビブリオ給食第2弾は、世界中で人気のあるファンタジーからの料理です。

また、31日(木)のデザートは、「魔法使いたちの料理帳(原書房)」より、あの物語のデザートを作ります。お楽しみに♪

29日(火) 神奈川のご当地料理・サンマーメン

サンマーメンは、料理人たちのまかない料理で、とろみをつけた肉そばが原形になったといわれています。神奈川県横浜市の中華料理店から戦後発祥したといわれ、およそ70年の歴史があります。醤油味がベースで具たくさん、とろみが付いているので寒い季節は体が温まって元気が出てくることから、徐々にお店に並ぶようになりました。

作ってみよう! 給食レシピ ～じゃがチー揚げ～

【材料(4人分)】

じゃがいも	300g
片栗粉	大さじ3
食塩	3g
白こしょう	少々
牛乳	小さじ2
砂糖	小さじ1
プロセスチーズ	大さじ1
揚げ油	適宜

【作り方】

- ①プロセスチーズは5mm角に切っておく。
- ②じゃがいもはいちょう切りにしてゆでる。串が通るくらいやわらかくなったら、お湯を切ってつぶしておく。
- ③つぶしたじゃがいもと、チーズ以外の材料をよく混ぜる。
- ④③に①のチーズを加えて混ぜ、円形に成形する。
- ⑤油で揚げる。

*** チーズ入りの、手作りいももちです。チーズはとろけるタイプのものではなく、普通のプロセスチーズを使って下さい。揚げてもチーズが溶け出ることなく、きれいに出来上がります。**

