

目の健康のために ～ 目を健康に保つ栄養素 ～

10月10日は目の愛護デーです。「10」を横に倒して見ると眉と目のように見えることから、「目の愛護デー」となりました。目の健康のためには、『疲れたときは目を休めること』『食生活に気を付けること』がとても大切です。バランスのとれた食事を心掛け、目を健康に保ちましょう。

ビタミンA

うす暗い場所で目を慣らす・目の乾燥を防ぐ



たまご
卵



うなぎ



りよくおうしよくやさい
緑黄色野菜 など

ビタミンB群 (B₁・B₂)

目の疲れを和らげる



ぶたにく
豚肉



なっとう
納豆



チーズ



うなぎ など

ビタミンE

目の老化を防止する



かぼちゃ



アーモンドなどの

しゅじつるい
種実類



アボカド

など

ビタミンD

目の機能を調整する



しいたけ



きくらげ



さけや秋刀魚 など

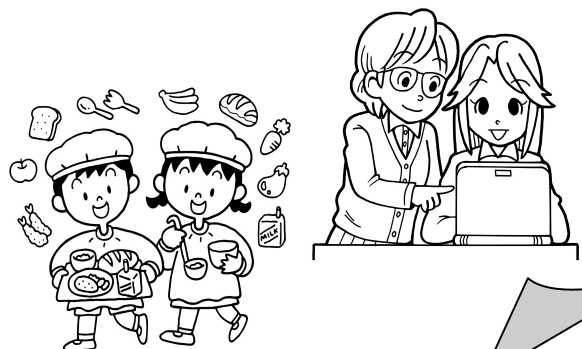
魚に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）や、ブルーベリーなどに多く含まれるアントシアニンは、目の疲労回復などに効果があると言われています。7日（水）の給食では、ブルーベリージャムを予定しています。

10月29日（木）「つぼみの日」～小・中一貫での取組～

10月29日（木）は「つぼみの日」です。児童生徒の9年間の成長を、連携して支援していく取組で、小学校と中学校が交流を持つ大切な機会となっています。

昨年度に引き続き、大成中学校・大成小学校、2校合同の取組として、10月28日（水）に共通の献立を実施します。献立は、『抹茶揚げパン（コッペパン）・牛乳・豆腐のスープ煮・ひじきのマリネ』です。普段は和食の料理で使われることが多い「抹茶・豆腐・ひじき」を、洋食の料理でもおいしく食べてほしいというメニューの組み合わせです。昨年もとても好評で子どもたちがよく食べてくれたので、今年も同じ献立で実施いたします。

2校の児童生徒が同じ献立の給食を食べることで、給食が御家庭や地域共通の話題となり、少しでも小学校と中学校の架け橋になれば…という思いを込めています。楽しみにしてください。



給食のレシピ紹介



ポークビーンズ

材料：給食5人分

【切り方】

ベーコン	… 15g	【短冊切り】
豚肉（小間）	…100g	
大豆（乾燥）	…75g	
玉ねぎ	…200g（中1個）	【角切り】
にんじん	…75g	【角切り】
にんにく	…2.5g	【すりおろす】
じゃがいも	…200g（大1個）	【角切り】
洋風だし・コンソメ等+水	…175～200cc	
チーズ	…10g	
炒め油	…小さじ1	
砂糖	…小さじ1/2	
塩	…小さじ2/3	
白こしょう	…少々	
トマトピューレ	…75g（大さじ5）	
トマトケチャップ	…小さじ4	
からし・マスタード	…お好みで少々	

作り方

1. 大豆を水で戻した後、少し固めに煮る。
2. 鍋に炒め油を熱し、にんにく、ベーコン、豚肉を炒める。
3. にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
4. 洋風だし等を溶いた水を加える。
5. じゃがいも、1の大豆を入れて煮込む。
6. 調味料を入れ、じゃがいもがやわらかくなったら、チーズを入れる。
7. お好みで、仕上げにからしを少し加える。

コーンサラダ

材料：給食5人分

【切り方】

キャベツ	…150g（葉2枚）	【太めの千切り】
きゅうり	… 50g（1/2本）	【輪切り】
下味の塩	…少々	
ホールコーン（缶詰等）	…75g	
① たまねぎ	…15g	【みじん切り】
① 植物油	…大さじ1/2	
① 穀物酢	…大さじ1/2	
① 砂糖	…小さじ1/2	
① 塩	…小さじ1/5	
① 白こしょう	…少々	

作り方

1. たまねぎと①の調味料を合わせて加熱し、冷ましておく。
2. キャベツ・きゅうりをそれぞれ好みの硬さになるまで茹で、水冷する。
3. キャベツ・きゅうりに下味の塩をふる。
4. 野菜の水気をよく切り、①と和える。

★給食ではすべての野菜・ドレッシング等を加熱する必要があるため、このような作り方になっています。御家庭で作る場合は、野菜の種類によっては茹でずに生のまま和えてもおいしく食べられます。