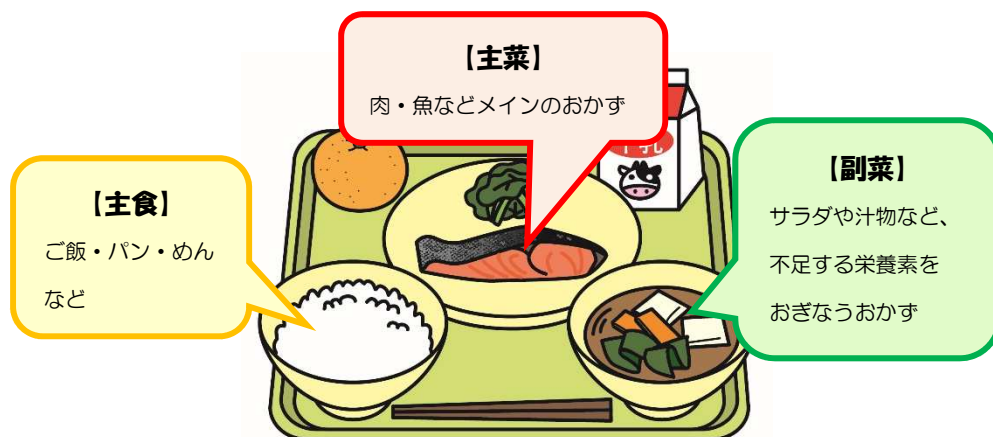


給食だより10月

10月の給食目標は「元気な身体を作ろう」です。「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品はそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。

バランスよく食べて元気に過ごそう！

「バランスのよい食事」とは、どんな食事のことをいうでしょう？
給食を例に考えてみましょう。



バランスの良い食事とは、エネルギー源となる「主食」、体を作る「主菜」、体の調子を整える「副菜」をそろえた食事のことです。

1食の中で「主食・主菜・副菜」がそろっていると、バランス良くいろいろな食品から栄養素をとることができます。

給食の献立は「牛乳+主食・主菜・副菜」を基本に考えているので、

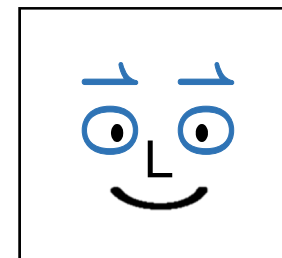
1食の望ましい食事の見本になります。

給食を参考に、家での食事も見直してみるといいですね。



10月10日は「目の愛護デー」 目をたいせつにしよう

10 という数字を横に倒すと目とまゆげの形に見えることから、この日が「目の愛護デー」になりました。この機会に目の健康について考え、目に良いとされるアントシアニンやビタミンAを含む食材を取り入れたり、家でもテレビやスマホ、ゲームの時間を減らしたりして目を大切にしましょう。



アントシアニンは目の疲れを和らげる働きがあります



～10月の献立紹介～

☆切干大根の炒め煮☆

【材料(4人分)】

切干大根……………40g
にんじん……………20g
油あげ……………20g
サラダ油……………適量
☆濃口しょうゆ……………大さじ 1/2
☆砂糖……………小さじ 1
☆みりん……………小さじ 1/2
☆酒……………小さじ 1/2

【作り方】

- ① 切干大根を水につけて戻す。
- ② にんじんと油あげは短冊切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、切干大根、にんじん、油あげを炒める。
- ④ 火が通ったら、☆の調味料を加えて味付けする。

