給食だより100月金

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違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

パランスよく食べて売気に過ごそう!

「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。

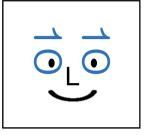
給食を参考に、家での食事も見直してみるといいですね。



10 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



ブルーベリー

~10月夕武立紹介~

☆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・・・・・適量 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

【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、☆の調味料を加え味付けする。



三原市北部共同調理場