



* 2学期の目標

朝食をバランスよく食べよう！

実りの秋です。おいしい食べ物がたくさんとれる季節です。
お店には、果物や野菜、魚、きのこ、米など、新鮮なおいしい
食べ物がたくさんならんでいます。

おいしい“秋の味”をさがして、上手にたべましょう。



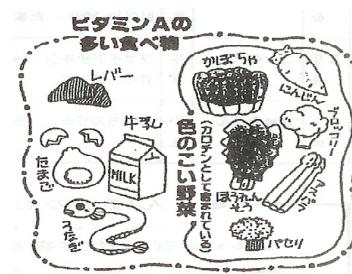
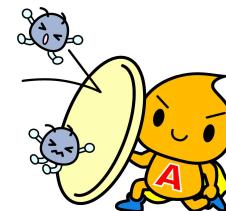
★10月10日は目の愛護デーです。★

ビタミンAをしっかりと、大切な目を守りましょう。



1. ビタミンってなんだろう？

・食べ物の中にある、からだを機械にたとえると、機械をうまく動かす機械油のような役目をします。



2. ビタミンAはどんなもの？

・にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなど色の濃い野菜や、レバー、牛乳、うなぎ、ブルーベリーなどにたくさん入っています。

・野菜の中には、カロテンとして入っています。体の中でビタミンAに変身します。

・油に溶けやすく、油いためなどの料理にすると、体の中で吸収が良くなります。

3. ビタミンAは、体の中でどんな働きをするの？

・目やのどの粘膜や皮膚を良い状態にしてくれます。

・目や皮膚のガードマンです。

ビタミンAをたくさんとり、
目を大切にしましょう。



平成26年
栃木市都賀学校給食センター



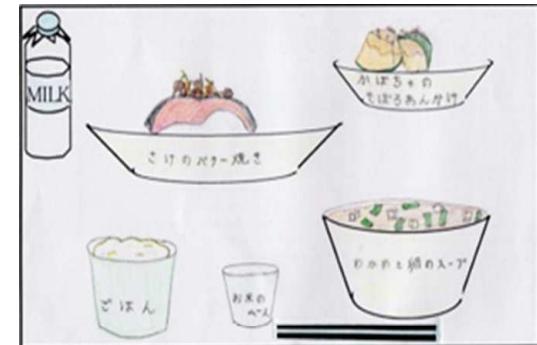
10月28日(火) 都賀中学校 2年 岩木風音さん・千葉結叶さんのリクエストメニュー

【カラフル栄養満点給食】

ごはん・牛乳

鮭のバター焼き・かぼちゃのそぼろあんかけ

わかめと卵のスープ・お米のムース



栄養のバランスにかたよりがない献立を作るのが難しかったです。同じ食材どうしで献立を作らないように工夫しました。
最初は同じ食材を使って献立を立ててしましましたが、二人で力を合わせて考えると、献立を考えることが楽しくなってきました。みんなが、笑顔で「おいしい！」と言って食べてくれたら嬉しいです。

〈栃木市産黒大豆の枝豆〉

栃木市大平町で作られた「黒大豆の枝豆」は、「煙の黒いダイヤモンド」と呼ばれています。

その粒の大きさとふくよかな風味、栄養いっぱいである黒大豆として、最近、人気の豆です。
不思通の枝豆よりもふくらと大きく、中の豆は少し黒っぽいものもあります。

黒大豆に含まれるアントシアニンやサポニンは、体脂肪の蓄積を抑え、生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。また、国産の黒大豆は、たんぱく質や鉄分、ビタミンB1を豊富に含んでいます。大豆サポニンや油分のレシチンとビタミンEは、記憶力を高めてくれるともいわれています。

給食では、10月23日にゆでた枝豆で登場します。おいしいとちぎの味をよく味わいましょう。

