



平成26年
栃木市都賀学校給食センター



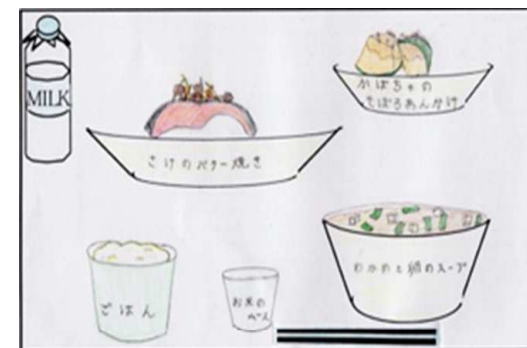
10月28日(火) 都賀中学校 2年 岩木風音 さん・千葉結叶 さんのリクエストメニュー

【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のない献立を作るのが難しかったです。同じ食材どうして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いましたが、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。

★10月10日は目の愛護デーです。★

ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

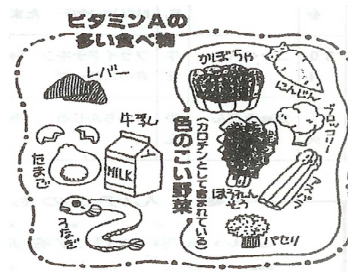
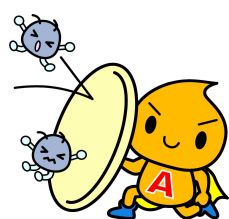
1. ビタミンってなんだろう？

・食べ物の中にあり、体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。

(体の調子を整えてくれます。)

・ほんの少しの量で、すごい働きをします。



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。

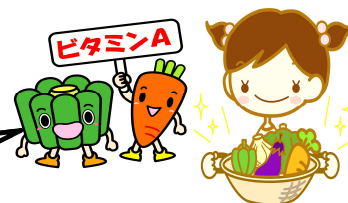
・油に溶けやすく、油いためなどの料理にすると、体の中で吸収が良くなります。

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。



〈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、「畑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、栄養いっぱい甘みのある黒大豆として、最近、人気の豆です。

不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、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。

