



きゅうしょくりだより 10月

がっこう
もくひょう
* 2学期の目標

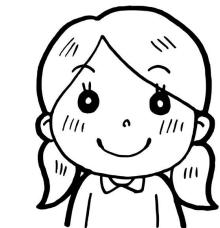
ちゅうしょく
た
朝食をバランスよく食べよう！

平成25年
栃木市都賀学校給食センター
所長 毛塚 宏夫
栄養士 山根 敦子
高木 貴子

みの実りの秋です。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。

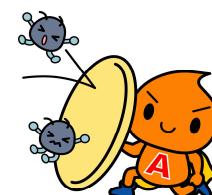


★10月10日は目の日です。★

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。



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、カロチ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。



4. ビタミンAが足りないとどうなるの？

①とり目になる。(暗いところで目がみえにくくなり、

ひどいと目が見えなくなることもある。)

②皮膚がガサガサになる。

③キズが化膿しやすくなる。

④かぜをひきやすくなる。

ビタミンAをたくさんとり、目を大切にしましょう。また、テレビやゲームは時間を決めてやり、目がつかないように注意しよう。

おいしい「とちぎの味」、見つけた！ 〈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、栄養いっぱいで甘みのある黒大豆として、最近、人気の豆です。ふつうの枝豆よりもふっくらと大きく、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22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。

