

きゅうしよく だより 10月号

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 教子
高木 貴子



* 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日は目の日です。☆

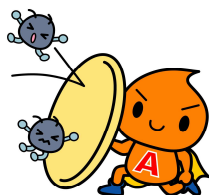
ビタミンAをしっかりって、大切な目を守りましょう

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
れ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、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日にゆでた枝豆が登場します。おいしいとちぎの味をよく味わいましょう。

