



食育だより No.6

いただきます～す

2013. 10. 1

朝日小学校

食欲しょくよくの秋あきです。収穫しゅうかくの秋あきをむかえ、おいしい食べ物たべものがたくさん出回でまわります。秋あきの味覚みかくを楽したのみましょう。



秋あきは、冬ふゆに備そなえて体からだが少すこしでも多おほくの脂肪しぼうをため込こもうとします。秋あきが旬しゅんの魚さかなは、脂あぶらがのつていて体からだをあたため、いも類いもは体からだのエネルギー源げんとなります。果物くだものも体からだの調子ちょうしを整ととのえるミネラルほうふが豊富ほうふです。しっかり食たべて、しっかり体からだを動うごかし、健康けんこうな体からだをつくりましょう。

お米こめを食たべよう！

給食きゅうしょくのごはんは、三重県みえけん産さんの「みえのえみ」というお米こめを使用しやうしていましたが、10月がつからは、みんなの住すんでいる朝日町あさひちやうでとれたお米こめを含む三重県こめの北西部ほくせいぶでとれた「キヌヒカリ」というお米こめになります。

お米こめができるまでには、多おほくの時間じかんと労力ろうりよくがかかります。米農家こめのうかの方かたたちは、おいしいごはんを食たべてもらうために長ながい時間じかんをかけてお米こめを大切たいせつに育そだてています。感謝かんしゃして大切たいせつにいたしましょう。また、地元じもとの味あじをしっかり味あじわって食たべてくださいね。

お米こめのいいところは？

- ☆ どんなおかずにも合あう → 和・洋・中わ やう ちゆう、肉・魚・大豆製品にく さかな だいずせいひんにも合あう。
- ☆ 腹持はらもちがよい → 粒つぶのまま食たべるので、ゆっくり消化吸収しょうかきゅうしゆうされ満腹感まんぷくかんが持続じぞくし、腹持はらもちがよく、肥満ひまんの予防よぼうにもなる。
- ☆ 便秘べんぴになりにくい → 繊維質せんいしつが多おほい。

10月10日 目の愛護デー

外で遊ぶ、テレビやテレビゲーム、パソコンなど近くばかり見る生活は、視力の低下につながります。長時間テレビに向かわず、外に出て遊んだり、暗い所で本を読まないようにするなど目にやさしい生活をしましょう。



また、目の健康には食生活も関係しています。ビタミンAやアントシアニンを多く含む食べ物を上手にとり入れ、バランスのよい食事をしましょう。

ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん ブロッコリー ほうれんそう かぼちゃ うなぎ たまご ぎゅうにゅう

暗い所で目が見えにくくなったり、目が乾燥したりするのを防ぎます。

アントシアニンを多く含む食べ物



ブルーベリー むらさきいも あかしそ

目の疲れに効果があります。



10月10日の給食には、ビタミンAを多く含む牛乳、うなぎ、にんじん、たまご、チンゲン菜やアントシアニンを多く含むブルーベリーゼリーがでます。目の健康を考えながら食べてくださいね！



給食メニューより ~ ごぼうチップス ~

材料(4人分)

ごぼう	140g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
さとう	大さじ1強
しょうゆ	小さじ1
白いりごま	少々

作り方

- ① ごぼうは斜めに薄くスライスして水につける。
- ② ①の水気を切って、片栗粉をうすくまぶし、170℃の油でカリッと揚げる。
- ③ 鍋にさとうとしょうゆを入れて火にかけ、よくまぜて溶かす。
- ④ 揚げたごぼうをタレにからめて、白ごまをまぶして“できあがり”