

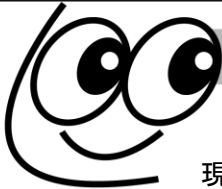


10月給食だより

平成30年度
高岡市立古府小学校

朝夕涼しくなり、秋らしさが感じられるようになりました。実りの秋を迎え、給食には、さんま・さつまいも・栗・りんご等の秋の味覚が登場します。家庭でもこの季節ならではのおいしさを味わってみましょう。

10月10日は目の愛護デー



目の健康のために、食生活でバックアップ

現代は、テレビやゲーム、パソコンやスマートフォン等、目を酷使することが増えていきます。姿勢や明るさにも気を付け、目が疲れたら休むようにしましょう。

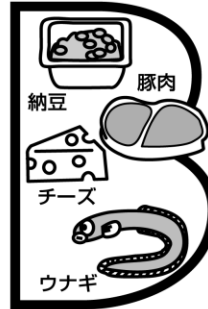
目の健康にかかせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目が慣れるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、ビタミンAが大きく関わっています。それらが不足すると、薄暗いところでよく見えない、目が乾燥するなどといったことが起こります。



多くふくまれる食品

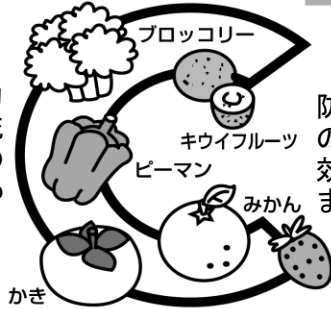
ビタミンB群



不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血、白内障等の症状があらわれやすくなります。

多くふくまれる食品

ビタミンC



目の老化防止、白内障の予防等に効果があります。

多くふくまれる食品

ビタミンE



活性酸素から体を守ったり、老化を予防したりする働きがあります。



この他、魚に多く含まれるDHAや、ブルーベリー等に含まれるアントシアニンは、目の疲労回復等に効果があるといわれています。

目によい☆

給食メニュー紹介

ハロウィンカレー

【作り方】

【材料】(4人分)

豚肉	60g	玉ねぎ	240g
にんじん	100g	じゃがいも	160g
かぼちゃ	160g	サラダ油	5g
チーズ	15g	カレールー	40g
ソース	8g	塩こしょう	少々

1. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
2. 豚肉、にんじん、じゃがいも、玉ねぎをサラダ油で炒め、適量の水を入れて煮込む。
3. 柔らかくなったらかぼちゃとチーズを加え、さらに煮込み、カレールー、ソースを入れて調味する。