

いただきます!

平成29年 10月号
杉並区立杉並第四小学校



旬の味覚を味わおう



秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べものが「旬」を迎えます。旬とは、その食べものがたくさんとれる上に、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を一年中手に入れられます。給食では、旬を積極的に取り入れ、この季節ならではのおいしさを子供たちに味わってほしいと考えています。

10月10日は「目の愛護デー」



「10・10」を横に倒すと…「るる」のように、目とまゆの形に見え、ことから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、ついつい目を酷使して（こき使って）しまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」など目の病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。今月は、目の健康について考えてみましょう。



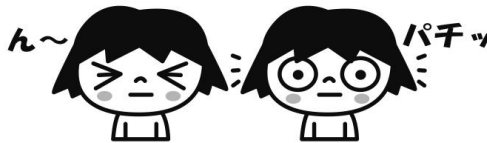
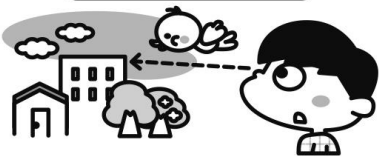
目を休ませる

テレビを見たり、ゲームやパソコンなどをするときには、1時間に10分程度は目を休ませるようにしましょう。

遠くを見る

目をギュッとつむったり、開いたりする

温かいタオルなどで温める



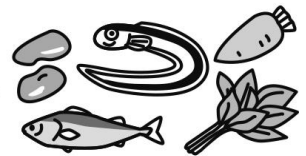
目に良い食べ物を取り入れる

バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

ビタミンA

目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると、目が乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。

[多く含む食品…レバー ウナギ 銀ダラ にんじん モロヘイヤ]



アントシアニン

青紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。

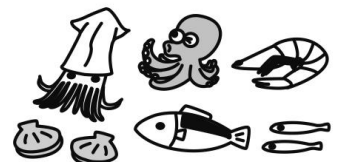
[多く含む食品…ブルーベリー カシス 黒豆 なす 赤しそ]



タウリン

栄養ドリンクでおなじみの成分ですが、目の疲労回復にも役立ちます。

[多く含む食品…魚介類]



お楽しみお弁当給食



9月26日(火)は、運動会の予備日で、お弁当給食でした。給食室は朝から大忙しでした。1年生にとって初めてのお弁当給食はとても好評でした。量の加減ができないお弁当ですが、「もっと食べられるよ!」という頼もしい声も聞くことができました。

出来上がった料理を、流れ作業でお弁当ばこにつめていきます。

詰め終わったら、入れ忘れがないように、しっかり確認してふたをします。



もし、運動会だった時のために、食べやすいメニューにしています。飲み物も、びん牛乳ではなく、ジョアにしました。



いつもの給食は、5人で作るのですが、この日は応援が来てくれて7人で。それでも時間めいっぱいがんばりました!



こんだて
きのこおこわ ジョア
ハンバーグ 筑前煮
スパゲティソテー 大学芋
ゆでブロッコリー
ミニトマト 巨峰



チキンアドボ

アドボはフィリピンを代表する家庭料理です。スペイン語の「マリネする」という言葉に由来し、お酢を使って煮込んだ料理です。

【材料 (4人分)】

- 鶏手羽元4本・たまねぎ 1/4個・にんにく 1 かけ
- 醤油大さじ 1+小さじ 2・酢大さじ 1
- 砂糖大さじ 1+小さじ 2・こしょう 少々・ローリエ (葉) 1/2枚・水 100cc 程度

【作り方】

- ① たまねぎは荒みじんに切る。にんにくはみじん切りにする。
 - ② 鍋に鶏肉を入れ、たまねぎ、にんにく、調味料、水を加える。水はひたひたになる程度に調整してください。
(鶏肉を調味料に半日以上漬けておくのもオススメ。)
 - ③ ②を強火にかけ、沸騰したらアクを取る。
 - ④ 弱火にし、落としぶたをして、水分がなくなるまでコトコト煮る。
- ※ お酢を使うことで、肉がやわらかくなります。じゃがいもやゆで卵などを一緒に煮てもおいしいです。圧力鍋を使ってもOK。