

給食だより

2024年

10月

号

暑かった夏がようやく過ぎ去り、最近では爽やかな風が吹くようになりました。実りの秋、食欲の秋がやってきました。給食でも秋ならではの食材をたくさん使っています。秋の恵みに感謝し、たくさん食べて、体を動かして元気に過ごしましょう。

10月10日は『目の愛護デー』

日頃パソコンやスマートフォン、タブレットなどどうしても目を使う機会が多い方、遠も少なくないのではないのでしょうか。この日をきっかけに自分の目をもっと大切に、さらに健康にしていきましょう。

- 【ビタミンA】** … 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。
《緑黄色野菜、レバーなど》
- 【ビタミンB₁】** … 目の神経の働きを正常にする。
《豚肉、大豆、小麦胚芽、ナッツなど》
- 【ビタミンC】** … 目の充血を防ぐ。
《緑黄色野菜、果物、じゃがいも、さつまいもなど》
- 【アントシアニン】** … 目の疲れを回復し、視野を広げる。
《ベリー類、ぶどう、なすなど》
- 【ルテイン】** … 網膜の細胞を保護する作用がある。
《緑黄色野菜、プルーン、アボガドなど》

旬の食材『さつまいも』

さつまいもは食物繊維豊富で、腸の働きを促し、便秘改善が期待できる食材です。ビタミンCも多く含んでいます。紫色の皮には、抗酸化作用の高いアントシアニンも含まれているので、よく洗って皮もぜひ活かしましょう。皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ひげ根が少ないものを選ぶとよいでしょう。10月の献立には、さつまいもを使ったさつまいも御飯、スイートポテト、焼き芋、さつまいもスティックなどが登場します。楽しみにしててくださいね。

【レシピ紹介】

～きなこポテト～

おやつで大人気のきな粉ポテトのレシピを紹介します。
簡単なのでおうちのおやつにもぜひどうぞ♪

〈1人分〉

さつまいも … 50g
きな粉 … 2.5g
砂糖 … 2.5g
塩 … 0.1g

〈作り方〉

- 1 さつまいもを食べやすく切って蒸す。
- 2 きな粉、砂糖、塩を混ぜる。
- 3 さつまいもにまぶしつける。