

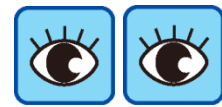
# 給食だより / 10月

川口市立前川小学校 令和3年9月28日

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこなど食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

給食にもたくさんの旬の食べ物が使われています。子どもたちに秋の味を味わってほしいと思います！

## 疲れ目にビタミン！



10月10日は『目の愛護デー』です。

目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえて、食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。そのうえで目を強くする栄養素をしっかりととりましょう。「目のビタミン」ともいわれるビタミンA(カロテン)は緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに多く含まれます。また、同じく目によいとされるビタミンB<sub>1</sub>は、豚肉やにんにく、そば、枝豆などに、ビタミンB<sub>2</sub>は、さば、さんま、カレイなどの魚、卵、とうもろこし、大根の葉などに多く含まれます。

### ビタミンAの働き

- ✳️ 粘膜を強くする。  
(目やのど、鼻は粘膜できています。)
- ✳️ 肌をきれいにする。
- ✳️ 骨や歯の発育を助ける。

### ビタミンAが足りなくなると

- ✳️ 風邪をひきやすくなる。  
(いろいろな症状がでます。)
- ✳️ 肌がガサガサになる。
- ✳️ 暗いところで物が見えにくくなる。(鳥目の症状)

### ビタミンAの効率の良いとり方

- ✳️ ビタミンAは油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されるので、油で炒めたり、揚げたり、調理を工夫してみましょう。

### ビタミンAの多い食品



ほうれんそう



にんじん



たまご



レバー

牛乳



うなぎ

※色の濃い野菜に多く含まれています。

○ 今月の給食目標 ○

バランスのとれた食事をしよう

毎月19日は  
食育の日です!

# 10月は「世界食料デー」月間です。

## ★世界食料デーとは？

10月16日は国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。日本では、10月を「世界食料デー」月間として、さまざまなイベントが開催されます。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億2000万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながらたくさんむだにしている私たち。世界では、毎年食用に生産されている食料の約3分の1が食べる前にむだになり、捨てられてしまっています。世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのか考え、作ってくれて人に感謝し、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきか考えてみましょう。

## ★普段の食事や学校給食でできること

苦手な食べ物が出たときや、初めて食べる料理があったときは、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思っただけで残ってしまった人はいませんか？あなたが残した「ほんの少し」が集まると、たくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しでも頑張ってみましょう。



人は初めて見るものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし、食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だと分かり、食べられるようになることもあります。苦手なものを繰り返し食べると、将来食べられるようになるかもしれませんね♪



## ～レシピ紹介～

# 「といとカシューナッツの炒め煮」

材料《4人分》

- |                       |     |                      |
|-----------------------|-----|----------------------|
| ・鶏むね肉一口大……………160g     | } A | ・なたね油……………少々         |
| ・でん粉……………大さじ1強        |     | ・上白糖……………大さじ1弱       |
| ・なたね油（揚げ油）………適量       |     | ・清酒……………小さじ2/3       |
| ・たまねぎ……………85g（角切り）    |     | ・食塩……………少々           |
| ・にんじん……………41g（角切り）    |     | ・こしょう……………少々         |
| ・たけのこ（レトルト）…28g（角切り）  |     | ・コンソメのもと……………小さじ1/2  |
| ・青ピーマン……………19g（角切り）   |     | ・濃口醤油……………大さじ1強      |
| ・干しいたけ……………1個（戻し、角切り） |     | ・カシューナッツ（ロースト済み）…20g |

## 作り方

- 1 まぶしたAを揚げ油で揚げる。
- 2 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 3 柔らかくなったら、たけのこ・しいたけ・ピーマンを加える。
- 4 調味料で味をととのえ、揚げた1・カシューナッツを入れ、混ぜ合わせる。完成！！



※10月17日（日）に登校した場合は、給食の提供はありません。

