

給食(食育)だより

平成 27 年 9 月 30 日

No. 6

三春町沢石共同調理場

★緑黄色野菜でビタミンAを手軽に、こまめにとろう！

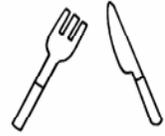
緑黄色野菜 どのくらい食べればいいのか？

健康日本21では、カルシウムの多い食品として緑黄色野菜があげられ、その摂取目標量は120g以上(成人1日当たり)に設定されています。まずは100gを目安に摂取するようにしましょう。

100gをはかってみると…



緑黄色野菜 おいしく食べて



栄養価
アップ!!

♡こんな料理がおすすめ♡

温野菜サラダ



にんじん
ブロッコリー
など

スープ



かぼちゃ
ほうれんそう
など

煮物



にんじん
かぼちゃ
さやえんどう
など

野菜炒め



ピーマン
チンゲンサイ
にんじん
など

調理法

緑黄色野菜に多く含まれているカロテンは、油と一緒に摂取すると体内での吸収率が高まります。スープをつくる時に野菜をバターで炒めるなど工夫してみましょう。

★ハロウィンとかぼちゃの意外な関係★

近年、日本でもお菓子売り場などを中心に有名になったハロウィンですが、もともとは外国の収穫祭を兼ねたお祭りの日です。11月1日「諸聖人の祝日」の前夜祭で、地獄からお化けや魔女が出てくる日だと言われています。この日には「Jack-o'-lantern(ジャック・オ・ランタン)」というお化けのちょうちんを魔除けに飾る習慣があります。

もともとは「カブ」で作っていましたが、ヨーロッパの人が移民先のアメリカで、手に入りやすい「かぼちゃ」を使ってランタンを作ったため、かぼちゃのちょうちんが逆転して有名になりました。



～共同調理場からのお知らせ～

★連絡事項及び給食のない日について

◎沢石小…10/5(月)：5年生のみ給食がない日(森林学習)

※10/16(金)：給食試食会

10/30(水)：給食がない日(秋の元気っ子活動)

◎御木沢小…10/20(火)：お弁当の日(小教研)

※10/26(金)～30(金)：給食試食会

◎北保育所…10/23(金)：お弁当の日(きりん組野外活動)

※その他臨時のお弁当の日の連絡は、学校からのおたより等をご参照下さい。また、現在給食で使用している食材について産地等の情報が必要な方は学校又は沢石共同調理場までお問い合わせください。(問い合わせ先:沢石共同調理場 tel:62-0220 担当:大山信代)

10月10日は目の愛護デーです

『目にいい食べ物』ってなんだろう？



目の健康のために、食生活でバックアップ

10を二つ並べて横にすると(〇 〇)となり、目が並んでいるように見えます。それにちなんで、10月10日は「目の愛護デー」とされています。携帯電話やスマートフォン、パソコン、ゲームなど目を多く使う現代人にとって、目を守ることは大切なこととなっています。そこで食べ物のパワーで目を守る方法をご紹介します。

目の健康にかかせないビタミンA

目に役立つ食べ物の代表が「ビタミンA」です。目のうるおいを保つ働きがあり、目の「網膜」という見るための器官の材料にもなっています。たりなくなると目がごろごろし、暗いところで物が見えにくいという症状などが現れます。

多くふくまれる食品



多くふくまれる食品



ビタミンB群

目の疲れを回復する働きがあり、充血や目赤、目の材料の一つでもあります。

多くふくまれる食品



ビタミンC

目の角膜の材料であるコラーゲンを作るビタミンです。目の材料の一つでもあります。

多くふくまれる食品



ビタミンE

血の流れをよくし、その強い抗酸化力で目の細胞を守ります。



この他にブルーベリーなどに多い「アントシアニン」、目の病気の予防効果がある「ルテイン」、近視を防ぐ「カルシウム」なども知られています。

これらの栄養は、食べたからすぐ効く!というものではありません。どちらかといえば長期的な「眼病予防」「体全体の回復を含めた目の回復」の効果을期待する物です。また、ビタミンAやビタミンEなどはサプリメントなどで取り過ぎても体調不良になります。目の愛護デーをきっかけに、食事を見直す機会の一つにしたいものですね。