

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は「みのりの秋」といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べすぎには気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。

好き嫌いをしないでたべよう！

苦手な食べ物の中にも、大切な栄養素が含まれています。栄養素は、体の中でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも少しずつ食べられるようにがんばりましょう。

ごはん

栄養バランスアップ！！

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティに富んだ食事を楽しみましょう。



給食レシピ

<かつおのごまがらめ (4人分)>


かつお角切り (2cm程度)	200g
酒 (下味用)	10g
しょうが	2g
でん粉	32g
油	適量
〈タレ〉	
★さとう	8g
★しょうゆ	12g
★みりん	4g
★いりごま	8g

① 下味をつけた魚に粉をつけて揚げる。

160℃～170℃ 7～8分目安

② 鍋に★タレの調味料を入れて煮立てる。

③ 魚に②のタレとごまをからめる。

10月10日は 
目の愛護デーです

目がつかれると、頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして、目を休ませてあげましょう。

目の働きを助けてくれる食べ物には、「目のビタミン」といわれる「ビタミンA」を多く含むにんじん、ほうれん草、かぼちゃ、うなぎなどや、アントシアニン（むらさき色の色素）を含むブルーベリー、黒豆、なすなどがあります。



旬の食材

～美杉産まこもたけ～

まこもたけは、イネ科の植物で、水田で栽培します。茎が肥大したもので、ほんのり甘みがあるのが特徴です。