

給食だより

H24. 10月

深谷市立南中学校

朝晩、段々と涼しくなってきました。夏の疲れもとれて、食欲ももどってきます。秋は、「食欲の秋」とも言われ、穀物や果物、きのこ類、魚類など、旬でおいしい食材が多くとれる季節です。食事をよくかむようにし、ゆっくり食べるとおいしく、満足感が得られます。よくかむことによって、食べ物の味がよくわかり、消化もよくなります。1日のなかで温度差の大きいこの時期は、体調をくずしやすくなるので、休養を十分にとり、規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）を心がけ、適度な運動もするようにしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です！！



目の愛護デーは1931年（昭和6年）に失明予防の運動として10月10日が『視力保存デー』と定められ、1983年（昭和22年）に『目の愛護デー』という名前に変わりました。10、10を横にすると人の顔のまゆと目に見えるからだそうです。

ビタミンAが不足すると…

- うす暗い所で物が見えにくくなる。（夜盲症）
- 目が乾いたり、ものもらいが出やすくなる。
- 風邪をひきやすくなる。

10月10日 → 〇〇 目によい成分を多く含む食べ物

○ビタミンA

レバー、牛乳、たまご、うなぎ
鶏肉、かぼちゃ、にんじん、春菊
ほうれん草、小松菜
などの緑黄色野菜に含まれています。
※油と一緒にとると吸収がよくなります。

○アントシアニン

ブルーベリー、さつまいも（皮）
あずき、桃、なす、赤ワイン
ラズベリー

アントシアニンは目によいポリフェノール

- 目の疲れを癒し、目の健康を維持する。
- 血管の血流を良くし、冷え性を改善する。
- ガンの原因となる活性酸素の生成を抑制する。

今が旬の食材！！

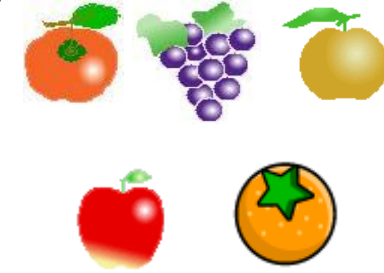


野菜



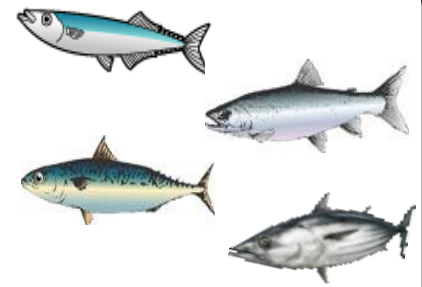
サツマイモ、里芋、じゃがいもなどの（芋類）舞茸、しめじ、しいたけなどの（きのこ類）ごぼう、レンコンなどの（根菜類）があります。

果物



ぶどう、りんご、梨、柿、みかんなど、果物類もみずみずしくなり、栄養も多く含まれています。

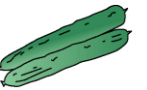
魚



サンマ、秋サバ、秋鮭、戻り鰹など、魚類も身が締まり脂がのっておいしくなります。

深谷市園芸協会より「きゅうり」をいただきます！

10月24日（水）は『深谷市特産の日』できゅうりを20kgいただきます。いただくきゅうりは、地元深谷市で取れたもので、地産地消を目的としています。10月26日（金）の『キャベツときゅうりのサラダ』でおいしくいただきます。11月には、ほうれん草をいただく予定です。



秋の味覚シチュー



〈食材 4人分〉

- 玉ねぎ …… 1/2 玉
- 鶏肉 …… 60g
- にんじん …… 1/2 本
- さつまいも …… 小1本
- ほんしめじ …… 20g
- ホールコーン …… 40g
- ブロッコリー（下ゆで）…… 60g
- 牛乳 …… 120g
- とろけるチーズ …… 10g
- 市販のシチュールー …… 40g
- 有塩バター …… 5g
- 塩 …… 2g
- コショウ …… 少々

〈作り方〉

1. 玉ねぎを1/2スライス、にんじん、さつまいもは小さい乱切りにそれぞれ切ります。
2. 鍋でバターを熱し、鶏肉をしっかりと炒めたら、玉ねぎ、にんじんの順に炒めていきます。
3. 2が炒め終わったらお湯を入れてアク取りをします。
4. アクを取ったら、しめじ、コーン、さつまいもを入れます。
5. 牛乳、シチューの素、塩コショウを入れ味を調えたらブロッコリーを入れ、最後にとろけるチーズを入れ出来上がりです。

※これから寒くなってきましたが、秋の味覚がたくさん入った「あったかシチュー」をぜひ作ってみてください。