

食育だより



綾中学校 給食室

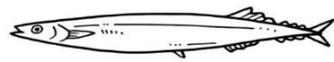
朝晩が涼しく気持ちのよい季節になりました。秋は、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、色々なことに取り組むのに最適な季節です。そして、美味しい物がたくさんとれる実りの秋、食欲の秋でもあります。今年の夏は猛暑続きで農作物にも影響が出ているようですが、旬の美味しい食べ物をいただくことができると良いですね。朝ごはんをしっかり食べて、毎日を元気に過ごしましょう。



秋の味覚を味わおう！

秋は「実りの秋」と言われるほど、1年の中で「美味しい食べ物」が特に多く収穫される季節です。秋に旬を迎える食べ物には、どんなものがあるか見てみましょう。

さんま

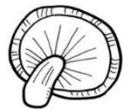


産卵を控えた夏の終わり頃に旬を迎えます。日本近海の漁獲量が年々少なくなっていると心配されているようですが、秋と言えばさんまですね。

美味しいさんまの見分け方は？

- ①口先と尾の付根が黄色！（脂がのってます！）
- ②頭から背にかけて厚みがある。
- ③腹が固く弾力がある！（新鮮！）

きのこ類



しいたけ

しいたけは、日光に当てると、ビタミンDを多く含む干し椎茸になります。骨の形成に必要な栄養素なので、カルシウムの吸収を助けてくれます。



まつたけ

香りと歯ごたえが特徴です。林に自生し、人工栽培できないので流通するのは天然物だけです。

果物



ぶどう

ぶどうの皮に含まれるポリフェノールは視力回復効果があります。また、実に含まれるブドウ糖や果糖は疲れを和らげる働きがあります。

柿

みかんよりも多くのビタミンCを含んでいます。甘柿と渋柿に分けられ、渋柿は干して干柿にします。甘くなって保存できます。

いも類



さつまいも

ビタミンCや食物繊維が多く、体の中も肌もきれいにしてくれます。



里芋

日本では縄文時代から食べられている芋です。皮をむいた時のぬめり成分には免疫力を高める力があります。



他にも栗や梨などたくさんの旬の食材があります。ぜひ、味わってくださいね！

10月10日は目の愛護デーです

テレビやパソコンなどを使う機会が増えていることで、昔に比べて、目が疲れやすい生活を送っています。栄養の面から目を守るには「ビタミンA」が大きな働きをします。ビタミンAを多く含む食べものを意識して食べて、大切な目を守りましょう。

ビタミンAの働き

目やのどや鼻は、粘膜でできています。



- ・粘膜を強くする
- ・肌をきれいにする
- ・骨や歯の発育を助ける

足りなくなると



- ・かぜをひきやすい
- ・肌がカサカサになる
- ・暗い所で目が見えにくくなる（とり目）

効率のよいとり方

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ます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。



ビタミンAの多い食品

- ・色の濃い野菜（かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、パセリ など）
- ・レバー ・牛乳
- ・卵 ・うなぎ など



作ってみませんか？

さつまいものツナサラダ



材料 <4人分>

- さつまいも・・・250g（中1本半）
- きゅうり・・・80g（1本）
- 塩（塩のみ用）・・・少々
- 玉ねぎ・・・120g（中1/2コ）
- パセリ・・・少々
- プロセスチーズ・・・40g
- ツナ・・・40g
- マヨネーズ・・・30g
- 塩・・・0.8g
- こしょう・・・少々

※ 調味料は目安量です。



- ～作り方～
- ① さつまいもは皮をよく洗い、角切りにして、ゆでる。
 - ② きゅうりは輪切りにして塩少々でもみ、水気を切る。玉ねぎは千切りに、パセリはみじん切りにする。（玉ねぎの辛味が気になる場合は、水にさらすかサッとゆでる。）
 - ③ プロセスチーズは5mm角の角切りにする。
 - ④ 「①」と「②」のきゅうりと玉ねぎ、汁気を切ったツナとチーズをボウルに入れ、マヨネーズで和える。塩とこしょうで味を整える。
 - ⑤ 器に盛り、上にパセリを散らす。