



## 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、昔に比べ目の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。

## 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。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、実りの秋、食欲の秋もあります。旬の美味しい物をたくさん食べて、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。

☆一部紹介しますが、他にもありますので探してみて下さい。

#### さんま

産卵を控えた夏の終わり頃に旬を迎えます。秋と言えばさんまですね。今年は豊漁だそうです。



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

日光に当てるといちたけに変身します。カルシウムの吸収に必要な栄養素です。



##### まつたけ

香りと歯ごたえが特徴で、天然物はとてもおいしいです。



#### 果物

##### ぶどう

ぶどうには、視力回復効果、疲れを和らげる働きがあります。



##### 柿

みかんより多くのビタミンCを含み、渋柿は干柿にして保存できます。



#### いも類

##### さつま芋

ビタミンCや食物繊維が多く、体の中や、肌もきれいにしてくれます。



##### 里芋

縄文時代から食べられていて、里芋のぬめり成分は免疫力を高めてくれます。



#### 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

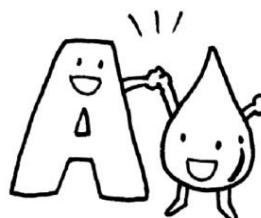
#### 足りなくなると



- ・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



### 秋の味覚コロッケ

#### 材料 1人分

さといも	42g
じゃがいも	33g
れんこん	13g
塩	0.3g
こしょう	少々
たまねぎ	13g
豚ひき肉	10g
スキムミルク	3g
サラダ油	0.5g
小麦粉	7g
卵	8g
生パン粉	4g
乾パン粉	4g
揚げ油	適量

#### 作り方

- ①さといも、じゃがいもを一口大に切り、蒸して粗くつぶす。
- ②なべに油をひいて熱し、豚ひき肉、粗みじんにしたれんこん、たまねぎを炒め、塩、こしょうを入れる。
- ③①②とスキムミルクを混ぜ合わせる。
- ④丸く成形して、小麦粉、パン粉、溶き卵の順に衣をつける。
- ⑤油で揚げる。