

給食だより

令和 3年10月7日
松戸市立旭町小学校

秋らしくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。お米や野菜、果物、魚など、日本の食卓に欠かせない食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれる上に1年のうちで最も美味しく、栄養価も高くなる時季のことです。様々な食材が一年中手に入る時代ですが、季節ならではの美味しさを味わい、収穫の秋を感じてください。

10月の給食目標 食べ物の働きを知って食べよう

食べ物はそれぞれ異なる「栄養素」を持っています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている「栄養素」が体の中に入ります。「栄養素」は体を大きくしたり、元気に生活できるようにしたりします。様々な種類の食べ物からたくさんの種類の「栄養素」をとって元気な体をつくりましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



☆10月10日(日)は「目の愛護デー」です。

目を守るにはビタミンAがおおきなはたらきをします。ビタミンAをしっかりにとって大切な目を守りましょう。

- | | |
|-------------------|---------------------|
| ◎ビタミンAの働き | ◎足りなくなると・・・ |
| ・目や鼻やのどの粘膜を強くします。 | ・風邪をひきやすくなります。 |
| ・肌をきれいにします。 | ・肌がかさかさになります。 |
| ・骨や歯の発育を助けます。 | ・暗いところで目が見えにくくなります。 |

- ◎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、ほうれんそう、アスパラガス、パセリなど）
 - レバー、牛乳、卵、うなぎなど

- ◎効率のよいとり方
- ビタミンAは油と一緒にとると、体に入ってからよりよく吸収します。ビタミンAの多い食品は、油で炒めたり、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。

給食のレシピを紹介します。

10月4日(月)の「カレー肉じゃが」は子どもたちから「また食べたい」「作り方を教えて欲しい」との声がたくさんありました。普段の肉じゃがにカレー粉を追加しました。

材料（4人分）		
豚肉(部位はどこでもよいです)	100g	
たまねぎ	1個	1cm厚さのスライス
にんじん	小1本	厚めのいちよう切り
じゃがいも	4個	6～8等分
つきこんにやく(しらたき)	160g	5cmぐらいに切る
干しいたけ	2枚	戻してスライス
サラダ油	大さじ 1/2	
三温糖・酒・みりん	各小さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
カレー粉	小さじ1	
だし汁	150g	

作り方

- ①サラダ油を熱し材料を炒める。
- ②だし汁、しらたき、干しいたけを加えて煮る。
- ③調味料を加えてさらに味を含ませる。彩りでいんげんなどを加えるときれいです。