

今は1年中、食べたい物を手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。

*** 食べ物の旬を知ろう ***

はる 春

なつ 夏

あき 秋

ふゆ 冬

旬の食材を、取り入れています♪

9月 十五夜献立

《旬の食材で…♪給食レシピ》【こんこんサラダ】 4人分

れんこん	小1節	しょうゆ	小さじ2	①れんこん・にんじんはいちょう切り、キャベツは一口大に切る。
キャベツ	葉2枚	酢	小さじ2	②①はさつとゆでて、水冷し、水をきっておく。
コーン缶	大さじ2	サラダ油	小さじ2	※れんこんは酢水でゆでると、仕上がりが白くきれいです。
にんじん	1/4本	砂糖	小さじ1	③調味料を計量し、泡立て器でよく混ぜておく。
ツナ水に	1/2缶	食塩	ひとつまみ	④コーン、ツナ、ごまと①②を和える。
白すりごま	大さじ1	* れんこん・コーンから「こんこん」というかわいい名前がついたサラダです。		



10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、タブレットやゲーム機などの使いすぎが挙げられます。みなさんはいかがですか？
 10月10日は目の愛護デーです。目の健康について考え、目をいたわる機会にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると夜盲症や、ドライアイを起こし、最悪の場合は失明にもつながります。

多く含む食品

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復にも効果があります。

多く含む食品

～10月10日は「目の愛護デー」にちなんだ献立を提供します～

目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く

遠くを見る

目の周りを蒸しタオルなどで温める

《旬の食材で…♪給食レシピ》【秋やさいと車ぶの揚げに】 4人分

鶏むね肉	100g	砂糖	大さじ2	①車ぶは水でもどし、1/8に切る。鶏肉は一口大、さつまいも・れんこんはいちょうの厚め、いんげんは1.5cm幅に切る。
さつまいも	1/2本	しょうゆ	大さじ2	
れんこん	1節	酒	大さじ1	
車ぶ	2枚	揚げ油	適量	②鶏肉はでん粉(分量外)をまぶし揚げる。さつまいも・れんこん・車ぶは素揚げする。
いんげん	4本			③調味料を加熱し、②とゆでたいんげんをあわせて完成です。
※季節に合わせてやさいを変えてもおいしいです(なす・かぼちゃ・じゃがいも・ごぼうもおススメです)				