

給食だより

木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹く今日この頃。虫たちの鳴く声が秋の深まりを感じさせます。秋は体を動かすことが気持ちいいシーズンです。たくさん遊んでお腹を空かせ、旬の食材で秋の味覚を楽しみながら、負けない体を作りましょう！

目に良い栄養素

10月10日は《目の愛護デー》です。

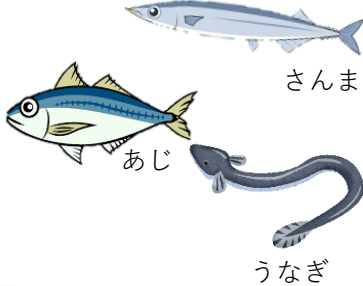
子どものころは目が最も育つ時期で、元気で健康な目を保つためにもきちんと栄養を取ることが大切です。

- | | | |
|------------|-------------------|---------------|
| ビタミンA | 目の粘膜を強くし、疲れや乾燥を防ぐ | 《緑黄色野菜・レバー》 |
| ビタミンB1・B12 | 目の神経の働きを促し視力低下を防ぐ | 《豚肉・卵・ごま・豆乳》 |
| ビタミンB2 | 目の疲れに効果的 | 《豚肉・卵・ごま・豆乳》 |
| ビタミンC | 目の充血や疲れ目を防ぐ | 《緑黄色野菜・果物・芋類》 |
| DHA | 視覚の情報伝達をスムーズにする | 《いわし・さんま・さば》 |

10月の旬の食材

魚

- ・秋刀魚(さんま)
- ・鱈(あじ)
- ・鰻(うなぎ)



野菜

- ・里芋
- ・かぼちゃ
- ・椎茸



果物

- ・柿
- ・りんご
- ・あけび



おすすめの朝ご飯

かぼちゃ蒸しパン 子ども1人分

◎材料

- ・皮むきかぼちゃ… 120g
- ・ホットケーキ粉… 150g
- ・砂糖… 30g
- ・たまご… 1個
- ・牛乳… 100cc
- ・サラダ油… 24g

◎作り方

- ①かぼちゃは種を取り、皮をむく。
- ②耐熱ボウルに①のかぼちゃと大さじ1の水を入れ、ふんわりラップをかけレンジで600W3～4分加熱する。
- ③②のかぼちゃを熱いうちに潰す。
- ④③に砂糖、たまご、牛乳、サラダ油を加え混ぜる。
- ⑤④にホットケーキ粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑥耐熱容器にクッキングシートを敷き、⑤の生地を流しいれ、ふんわりラップをかけレンジ600W4分30秒加熱する。
- ⑦容器から取り出し、一口大に切り分ける。