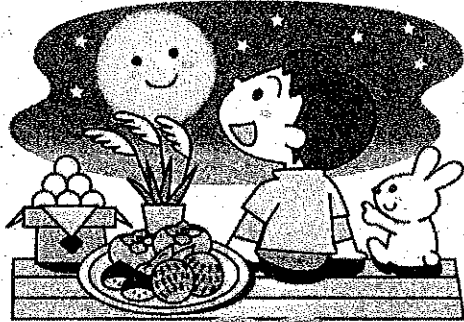


10月給食だより

令和2年度 10月
岩出市学校給食共同調理場



2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦(昔の暦)で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。

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、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「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、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

- ウナギ
- レバー
- ギンダラ
- かぼちゃ
- モロヘイヤ
- にんじん
- ほうれん草
- など

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

- 黒ごま
- ブルーベリー
- なす
- 紫キャベツ
- 黒豆
- など

10月の献立より

オリパラ料理 ~ポルトガル~ オリパラ給食で世界を知ろう!

ポルトガルは西ヨーロッパのイベリア半島にある国です。ポルトガル料理は、日本に初めて伝わった西洋料理です。天ぷらやがんもどきの起源はポルトガル料理といわれています。南蛮菓子としてカステラや金平糖も伝わっています。

「カルドベルデ、ホキのフィレテシ」

・・・「カルドベルデ」は、「緑色のスープ」という意味です。本来はケールを使いますが、キャベツで代用します。「ホキのフィレテシ」は、ホキという白身魚の天ぷらです。ホキは白身で柔らかく、かまぼこの原料にもなっています。臭みもなく上品な味わいのため、おいしくいただけます。

「小松菜と春雨のスープ」

・・・春雨のツルンとした食感がおいしいスープです。小松菜は、江戸時代に東京の小松川で品種改良された野菜で、将軍吉宗(綱吉という説もある)に献上された際、この地名から「小松菜」と名付けられたといわれています。ビタミンやカルシウム、鉄を多く含む栄養豊富な野菜です。

「さばのカレー焼き」

・・・すりおろした玉ねぎ、酒、しょうゆ、おろししょうが、カレー粉を合わせたタレで下味をつけてから焼きます。カレー味にすることで、魚が苦手な人でも食べやすくなります。