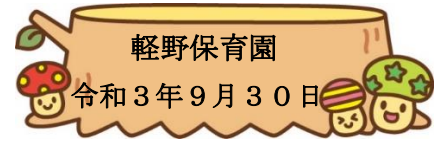




10月 給食だよ!



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。食卓には自然の恵みがいっぱいです。食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食（好き嫌い）をなくすチャンスでもあります。

おいしい食材で目を健康に!

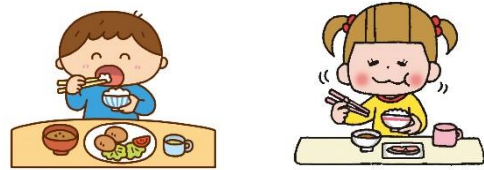


10月10日は「目の愛護デー」です。健康な目を守るために、ビタミンAを多く含む食事を心がけましょう。

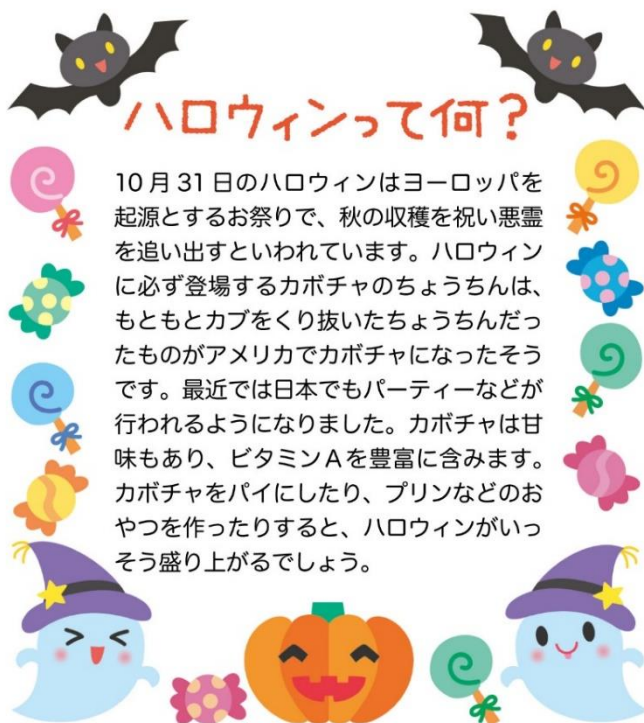
ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。目の乾燥を防いだり暗い所で目がなれるのも、ビタミンAが大きく関わっています。不足すると、暗がりがよく見えなくなる夜盲症や、涙が出ない、目が乾燥するなどの症状が起きます。

ビタミンAを豊富に含む食品として、にんじんや卵、ほうれん草や乳製品などがあります。また、油を使って料理すると、より吸収されやすくなります。

ご飯はパワーとスタミナのもと!

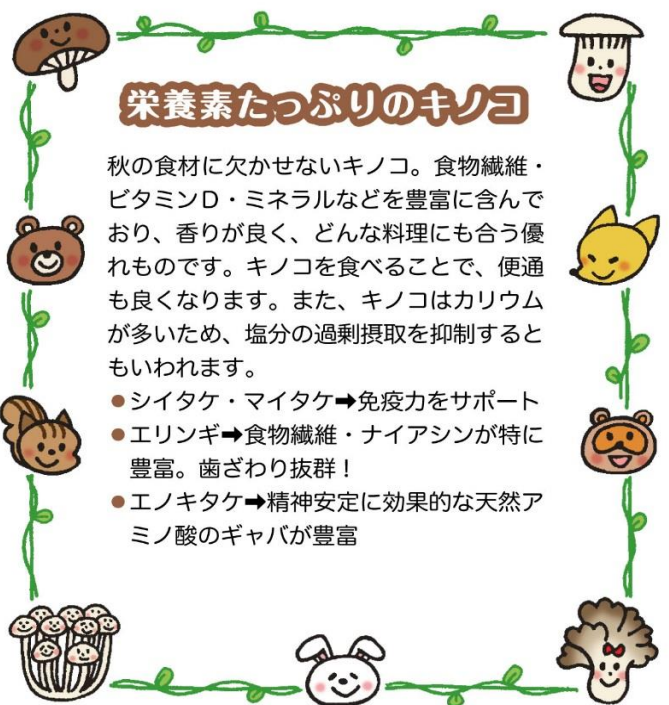


ご飯は淡白な味のため、どんな食材、どんな料理とも組み合わせやすく色々な料理の主食となります。子どもの頃からご飯を主食にすることは、さまざまな食べ物を食べる習慣を作り、生涯を通じて健康で豊かな食生活を送る土台となります。ぜひ、ご飯を中心とした献立で食事を楽しみましょう。



ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富