給食だより10月

令和５年９月２８日
高岡市立川原小学校

　実りの秋になりました。秋は新米をはじめ、さつまいもや栗、柿などの作物やさんまなど、たくさんの食べ物が旬をむかえます。給食にも旬の食材が登場しますので、楽しみにしていてください。

10月10日は「目の愛護デー」

「10・10」を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、10 月 10 日は『目の愛護デー』です。秋の夜長に、ついつい目を使いすぎていませんか？最近では、タブレット端末やスマートフォンの普及で目を酷使することが多くなりました。目が疲れると、頭痛や肩こりなど体に様々な不調をもたらします。姿勢に気を付けたり、時間を決めて定期的に休憩したりするなど、目が疲れたなと思ったら休むようにしましょう。

　目によい食べ物を積極的に摂ることも大切です。今月は目によい食べ物・栄養素を紹介します。

ビタミンC

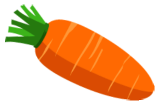
緑黄色野菜・果物等

目の毛細血管を強くする働きがあります。

ビタミンA

レバー・人参・小松菜等

目の乾燥を防いで、目の働きをよくします。



ビタミンB群

豚肉・ウナギ・麦等

目の神経の働きを正常にします。

目の健康にとくに欠かせない「ビタミン A」

　ビタミン A は、目と粘膜に関係の深い栄養です。薄暗いところで目が慣れるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、ビタミン A が大きく関わっています。ビタミン A が不足すると、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどの症状があらわれます。

給食☆レシピ

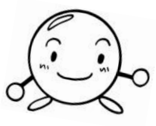
変わりミートローフ

《材料：４人分》

おから	４０ｇ	塩・こしょう	少々
大豆水煮	２０ｇ	ナツメグ	少々
豚ひき肉	１００ｇ	ケチャップ	大さじ１
玉ねぎ	１/２個	ソース	小さじ２
卵	１/２個	アルミカップ	４枚
パン粉	大さじ２		
牛乳	大さじ２		

おからを水切りした木綿豆腐１/３丁に変えてもよいです。

《作り方》



①玉ねぎはみじん切りにする。
②パン粉を牛乳にひたしておく。
③豚ひき肉に塩・こしょうをし、粘りが出るまでよくこねる。
④③に①、②、おから、大豆水煮、卵、ナツメグを加え、混ぜる。
⑤④を丸めてアルミカップに入れ、オーブントースター（７００W）で約１５分焼く。
⑥焼き上がったらケチャップ・ソースを混ぜてかける。