

10月給食だより

さめがわむらがっこくゅうしょく
鮫川村学校 給食センター

秋風が気持ちいい季節となり、実りの秋を迎えます。四季の中でも特に、秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。旬のものを食べて、秋の味覚を楽しみましょう。

秋においしい食べ物



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おります。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。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こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



ギンダラ



レバー



ウナギ

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



ブルーベリー



なす



黒豆



紫キャベツ
など

※ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

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。



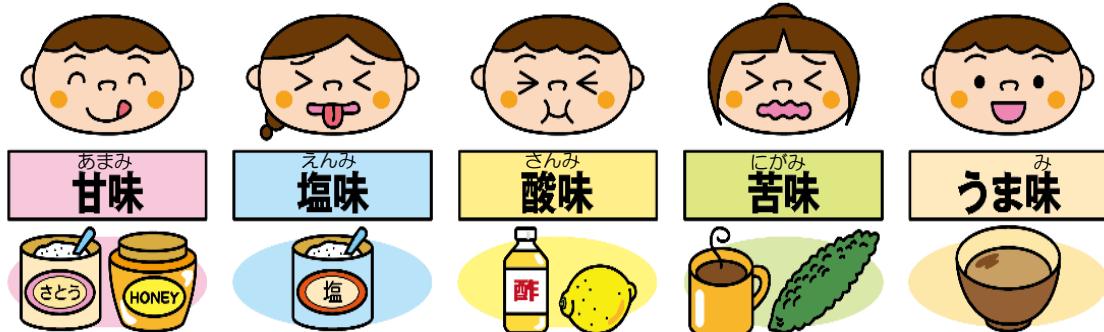
給食センタークイズ

Q.

右の写真の調理員さんは、
何の作業をしているのでしょうか？



5つの基本味と代表的な食べ物



給食センタークイズ ☆こたえ☆

答え：下処理作業（野菜を洗う作業）をしています

その日に使う野菜は、毎日届きます。届いた野菜は、1種類ごとに3回、シンクを分けて洗っています。多い時は7種類くらい、約1時間かけて洗います。3回洗うことで、野菜の汚れや虫をしっかり落とします。

それぞれのシンクで汚れ、虫の付着に注意し①、②、③の順で洗っていきます。

