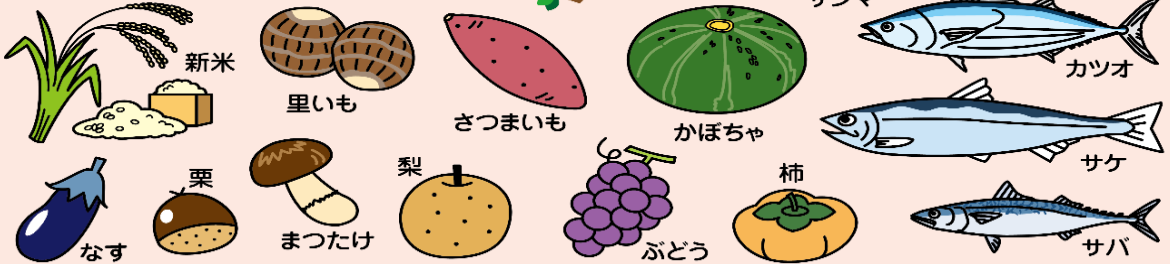


# 10月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく  
鯨川村学校 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。

## 秋に美味しい食べ物



## 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



### 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。

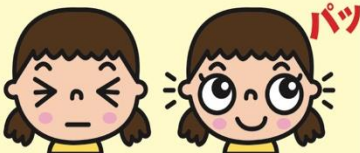
#### 多く含む食品



※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。

#### 目をギュッとつむり、パッと開く



#### 遠くを見る



#### 目の周りを蒸し タオルなどで 温める

ほっ



## 給食センタークイズ

Q.

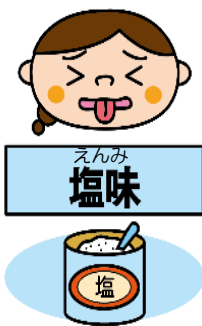
右の写真の調理員さんは、  
何の作業をしているので  
しょう？



よく味わって  
食べていますか？

みなさんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる  
味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味  
に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さま  
ざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じる  
のは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみご  
たえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のとき  
は、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

●●●●●●●● 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と落と  
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。



三層シンクといいます