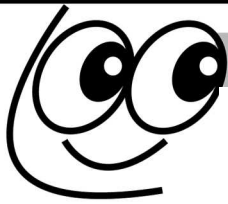


10月給食だより

さいたま市立桜木小学校
給食室



目の健康のために、食生活でバックアップ

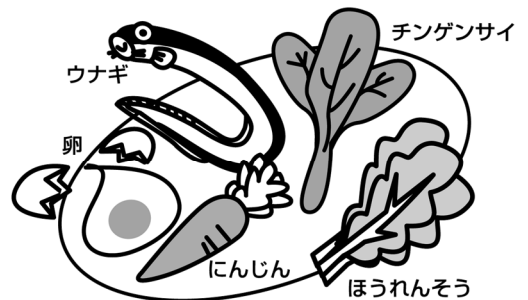
現代は、テレビやゲーム、パソコンやメールなどで、目を使うことがふえています。健康な目を守るために目にやさしい生活について考えてみましょう。

姿勢を注意したり、明るさに気をつけたりしながら、目が疲れたら休むことが大切です。また、毎日の食生活にも気をくばりましょう。

目の健康にかかせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養素です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにもビタミンAが大きくかかわっています。

多くふくまれる食品



☆その他、緑色の濃い野菜、バター、乳製品にもふくまれています。

見えにくい...

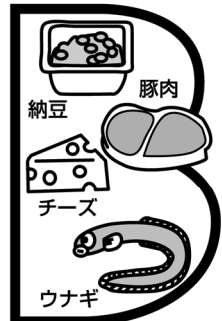


あれ？
なみだが...



多くふくまれる食品

ビタミンB群



ビタミン B₁や B₂が不足すると疲れ目や充血などの症状があらわれやすくなります。

多くふくまれる食品

ビタミンC



目の老化防止や白内障の予防に効果があります。

多くふくまれる食品

ビタミンE



活性酸素からからだを守ったり、老化を予防する働きがあります。



野菜や果物に含まれる栄養素が多いですね。毎日の食事で、不足ないように心がけましょう。



10月16日は、国連が制定した世界食糧デー。世界の食糧問題について考える日です。

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、7億9500万人が飢えています。一方で、たくさんのたべものを輸入しながら、たくさんムダにしている私たち。日本では、1年間に消費される食料8294万トンのうち、2775万トンが捨てられています。世界食料デーをきっかけに私たちが毎日食べているものはどこからきているのか考え、作ってくれて人に感謝したり、世界中のみんなが食べられるような世界にするには、何ができるのか一緒に考えてみませんか。

しゅんの魚のあぶらパー

みなさん、魚は大すきですか？ とくに、しゅんの魚はあぶらがのっておいしいですよ。この魚のあぶらには、心ぞうの病気になりにくくするはたらきがあります。なかでもさんま、いわし、さば、ぶりなど、皮が青っぽい色の魚にたっぷり入っています。

おさしみ、やき魚、に魚、にぎりずしなどなど、いろんな食べ方で魚を楽しんでね！



さんまのかばやき

材料（1人分）

さんま開き	1枚
片栗粉	少々
油	適量
タレ	
砂糖	3
しょうゆ	3
みりん	1
水	3

作り方

- ① さんまの水気をふきとり、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油をしき、さんまの皮目を下にしてならべ、中火で焼き色がつくまで焼く。（給食では揚げでいます）
- ③ 皮目に焼き色がついたら、ひっくりかえして身の方も焼く。
- ④ 砂糖、しょうゆ、みりん、水を合わせて煮立てタレをつくる。
- ⑤ 焼いたさんまにタレをからめる。

試食会

9月28日（木）に、1年生の保護者対象に試食会が開かれました。参加者は53名でした。

この日のメニューは、麦ごはん、キーマカレー、牛乳小松菜とコーンのサラダ チーズでした。

気になる！？

サプリメントや健康食品、特定保健食品、食品への機能性の表示など、なんだかいろいろあって、よくわからない。そんな時は、国立健康・栄養研究所のホームページや、消費者庁のホームページが参考になると思います。

9月の人気メニューは？

1学期に比べると食事量が増えてきました。主食の残食率が減ってきています。

主食（白飯）平均喫食率は、97%

おかず 平均喫食率は、94%

主菜

- 1位 しゅうまい
- 2位 キーマカレー
- 3位 ウインナー
- 4位 マーボー豆腐
- 5位 さわらの竜田揚げ

副菜

- 1位 キャベツとコーンのサラダ
- 2位 千切りキャベツ
- 3位 春雨サラダ
- 4位 ポテトサラダ
- 5位 小松菜とコーンのサラダ

喫食率の低かったおかずは、小松菜の煮びたしや、金平でした。