



食育だより



平成29年10月号

大阪府立八尾支援学校

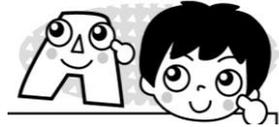
木の葉が赤や黄色に色づき、秋が深まっています。昼間はまだ汗ばむ時もありますが、朝晩は冷え込んで、気温の変化の激しい時期です。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので、衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活と睡眠をとるようにしましょう。

秋といえば「味覚の秋」。新米、きのこ、さんま、みかん、白菜、大根、りんご、柿などおいしい旬の食材がたくさんあります。給食もこれから旬の食材を使った献立を実施する予定です。

10月10日は「目の愛護デー」でした。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。今月は「目の健康に良い食べ物」を紹介しています。

目を大切に！

目の健康によい食べ物



目の健康を守る栄養素

たんぱく質・ビタミンC
(コラーゲン、タウリンなど)



たんぱく質は眼球や水晶体、目の筋肉などの主成分です。たんぱく質の中でも特にコラーゲンは角膜や網膜などの主成分で目には欠かせません。また、タウリンは視力低下を防ぐ働きをしてくれます。さらにビタミンCは目の老化を防ぐ働きもあります。

視力維持と機能回復に

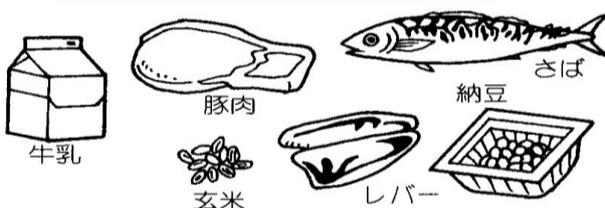
ビタミンA・DHA



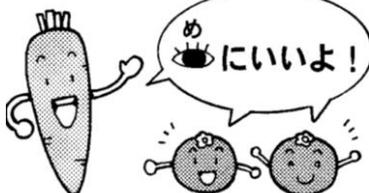
ビタミンAは、目のビタミンともいわれ、視力を維持して目を活性化させる効果があります。また、DHAは網膜の細胞を活性化し、衰えを防ぎ、機能回復に効果があります。

視力低下・疲労回復に

ビタミンB群



ビタミンB群の中でもとくに目に効果的とされているのがB₁、B₂、B₆、B₁₂です。視力低下を防いだり、目を疲れにくくしたり、たんぱく質の吸収を助ける、目の充血をとるなどの効果があります。



ブルーベリーや黒米、黒豆などに含まれるアントシアニンには目の疲れを緩和する働きがあるといわれています。緑黄色野菜に多いカロテンも不足しないように、日頃からバランスの良い食事を取りましょう。

毎月19日は 食育の日

給食では、
10月19日、
今が一番おいしい秋
の旬の食材である
栗、里芋、秋サバの
を使用した献立を実
施しました。



- 献立名
- ・栗ごはん
 - ・秋サバの塩焼き
 - ・根菜の煮物
カレー風味
 - ・もずくのかきたま汁
 - ・牛乳



よくかんで、味わって食べましょう!



さまざまな作物が実りの季節を迎えました。
旬のおいしい食べ物がたくさん出回っています。
つつい食べ過ぎてしまう人も多いのではないで
しょうか? ぱくっと飲み込むのではなく、一口
30回を目安によくかんで、どんな味や香りがす
るか意識して食べてみましょう。よくかむことで、
脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれ
ます。また、五感を使って味わうことは満足感に
つながります。

五感を使って味わおう

目=視覚

色・形・大きさ

耳=聴覚

かんだときの音

鼻=嗅覚

におい・風味

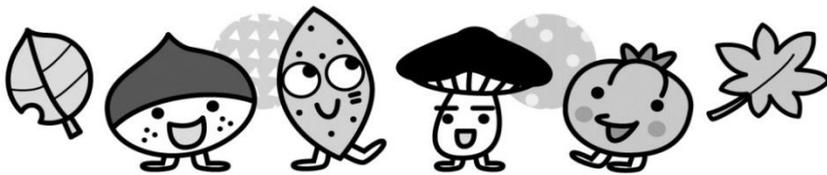
舌=味覚

甘味・酸味・
苦味・塩味・
うま味

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ
・舌触り・辛み・
えぐみ・しぶみ

(5つの基本味)



材料 (4人分)

| | 量 | 切り方 |
|---------|------|---------|
| ・豚ばら肉 | 100g | 1cm幅カット |
| ・ちくわ | 50g | 1cm半月切 |
| ・れんこん | 100g | 半月薄切り |
| ・ごぼう | 50g | ささがき |
| ・にんじん | 50g | せんぎり |
| ・里芋 | 100g | 1/4カット |
| ・こんにゃく | 50g | 一口大 |
| ・三度豆 | 30g | 1cm幅カット |
| ・だし汁 | 1カップ | |
| ・三温糖 | 20g | |
| ・みりん | 大さじ1 | |
| ・濃口しょうゆ | 大さじ2 | |
| ・カレー粉 | 小さじ1 | |

「里芋(さといも)」レシピ紹介

「根菜の煮物カレー風味」

19日 給食こんだてより

作り方

- 鍋を熱し、中火で豚ばら肉を炒める。(油は使用しない)
- れんこん、ごぼう、にんじんを入れてよく炒める。
次にこんにゃく、ちくわ、里芋を入れる。
- だし汁を加えて煮立ったらアクを取りのぞく。
- 三温糖、みりんを加えてから濃口しょうゆを入れて
火はやや弱火にし、約10分煮る。
三度豆を入れて、時々鍋をゆすり、煮汁が少なくなる
まで煮る。最後に大さじ1の水で溶いたカレー粉を
加え鍋を軽くゆすりながら弱火で煮る。

カレー味で子ども
達にも好評です!

