



10月給食だより



目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高

なっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む



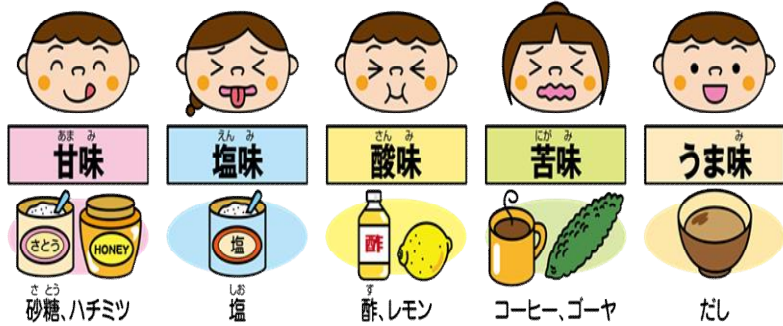
ゼアキサンチンを多く含む



よく味わって食べていますか？

皆さんは、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



さかいまちさん

みぶた

境町産 いち美豚



「いち美豚」とは、茨城県境町で生産された豚肉です。

農場全体では、年間出荷頭数が約2,000頭ですが、「いち美豚」とされる厳選された豚肉は、その中の10%程度で200頭程度です。

肥育期間中（肉質を作りあげる期間）は、農場にいるすべての頭数へ脂に甘味がでるようお米を混ぜた配合飼料を与えています。

出来上がりの体格や毛の具合で選別し、また精肉になった状態で赤身と脂のバランスなどが特に優れたものを「いち美豚」として販売しています。

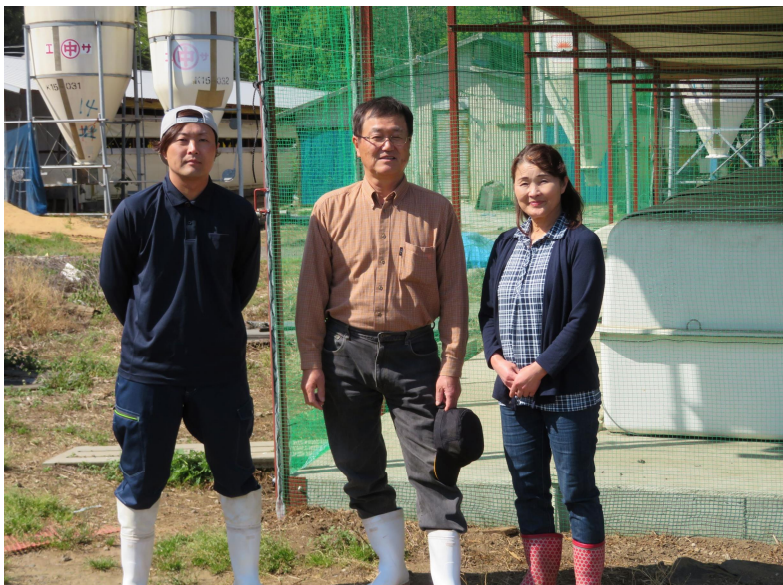
お米で育った「いち美豚」は、赤身に程よい弾力があり脂身に甘みがでる肉質に仕上がっています。

生産者（関ファーム）の方が、境町の子どもたちに美味しい「いち美豚」を味わってもらいたいという思いから提供していただき、10月21日（月）の献立「ビビンバの具」に使用しています。

生産者の方へ感謝の気持ちを忘れずに、おいしくいただきます。

せき

【関ファームのみなさん】



写真左から、関 雄仁さん、関 一美さん、関 多美子さん

世界の料理の日 インド 10月1日（火）



「キーマカレー」



キーマカレーは、インド料理の一つでひき肉を使ったカレー料理です。

「キーマ」は、「細切れ肉」または「ひき肉」という意味があります。肉は何でも使われますが、インドでは宗教的な食の禁忌により、羊や山羊もしくは鶏肉を使ったキーマカレーがほとんどで、牛肉・豚肉を使ったキーマカレーは少数派です。

ライスやチャパティ（インドの伝統的な平たいパン）とともに食べることが多いですが、サモサやナンと食べることもあります。

今回のキーマカレーは鶏肉を使用して作っています。ナンと一緒においしくいただきます。

郷土料理の日 山形県 10月11日（金）



「いも煮」



いも煮の基本の具材は里芋、牛肉、こんにやく、ねぎなどですが、地域や家庭によって味付けや具材の種類に違いがあるのも「芋煮」の面白いところです。大きく違うのは日本海側の庄内地域で、具は牛肉の代わりに豚肉を使い、そのほかの具材は厚揚げ、こんにやく、ねぎなどを使用します。味付けは豚肉に合うように味噌仕立てというのが定番です。給食では庄内地域の「いも煮」を取り入れました。

山形県の郷土料理を味わって食べましょう。

