



給食だより 10月号

平成30年10月2日発行

やっと過ごしやすい秋の季節がきました。

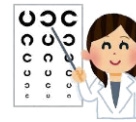
秋は「実りの秋」ともいわれ、おいしい食べ物が多く出回る時期です。給食でも、鮭・きのこ・さつまいも・りんごなど旬の食材をたくさん使用しています。ぜひ秋の味覚を味わってください。

10月10日は目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えることからこの日に制定されました。また、10月01日は眼鏡の日とされており、1は眼鏡のつる、0をレンズとみなすと眼鏡の形に見えるからだそうです。これらをあわせて10月1日から10月10日を「目と眼鏡の旬間」とよばれています。最近ではスマホやパソコンなど電子機器を見る時間が長くなり目が疲れを感じる人も多いのではないのでしょうか。目を酷使すると頭痛・肩こりなどの症状もできます。この機会に目の健康について考えてみましょう。

目のセルフケア



- ・十分な睡眠をとる・・・目を労わるのに最も大切なことは目を休めることです。起きている間は目を使っているので睡眠をしっかりとって目を休めましょう。
- ・目の乾燥を防ぐ・・・スマホやパソコン、テレビなど集中して画面を見ていると瞬きが少なくなり、ドライアイになりやすくなります。意識して瞬きをして乾燥を防ぎましょう。
- ・目をあたためる（冷やす）・・・蒸しタオルやホットなどで目を温めると目の周りの血行が良くなります。炎症をおこし充血した目には氷水で冷たくしたタオルで冷やすと効果的です。



目に効く食材を紹介します！



目の疲れにはビタミンAが効くといわれていますが、他にもさまざまな栄養素が目の健康のためには欠かせません。

ビタミンA

目の粘膜の乾燥を防ぐ
うなぎ・ほうれん草・南瓜・レバー・人参・小松菜

ビタミンC

白内障の予防に効果がある
じゃが芋・さつまいも・いちご・レモンなどの野菜や果物

ビタミンE

目の老化防止や疲れ、乾燥にも効果がある
アーモンド・ごま・南瓜

ビタミンB1

目の筋肉の疲労を防ぎ、回復させる
豚肉・うなぎ・レバー・落花生・大豆枝豆・かつお・ごま

ビタミンB2

粘膜を正常に保ち眼精疲労や充血を改善する
うなぎ・レバー・サバ・納豆・卵・緑黄色野菜

アントシアニン

酸化作用があり炎症を抑え視神経の働きを高める
ブルーベリー・ぶどう・しそ



*どれかひとつということではなく、さまざまな栄養素や成分が目の健康に役立っています。好き嫌いせずバランスよく食べることがとても大切です。

10月の献立に韓国料理・フランス料理・インド料理・中国料理が登場するよ！



世界の料理



みなさんは世界三大料理を知っていますか？一般的には「フランス料理」「中国料理」「トルコ料理」です。最初の二つはなんとなく思い浮かぶ人もいるかもしれませんが「トルコ料理」と聞いてなぜ？と疑問に感じる人もいます。

世界三大料理とはおいしさそのものよりも世界の料理文化への貢献の大きさが影響していると言われています。トルコはヨーロッパ・アジア・アフリカに接しており各国の料理文化と融合し豊かな食文化が形成されました。

興味のある国の食文化にふれて自分自身の世界三大料理を探してみたいかでしょうか。



しいたけ

しいたけは、シイの木に多く育つところから「しいたけ」と名づけられました。香りとうま味、菌ごたえがよいことから、鍋や炒め物などどんな料理にも合います。しいたけは、干すことにより保存ができるだけでなくうま味と香りがよくなるのが特徴です。昆布やかつお節のようにだしをとることができ、日本料理に欠かせません。

カルシウムの吸収を助けるビタミンDや食物繊維が多く含まれ、血圧を下げたり動脈硬化を防ぎます。

天日干しすることでビタミンDの量が増える♪



HALLOWEEN(ハロウィン)



10月31日は『ハロウィン』です。ハロウィンはキリストのカトリック教会などで行われる万聖節（すべての聖者の霊を祭る日で11月1日）の前夜に行われます。かぼちゃのなかをくりぬいて作った「ジャック・オ・ランタン」は悪い霊を追い払うために玄関においておくのだそうです。給食にも10月31日にハロウィン献立が登場します。楽しみにしていてください。



★10月31日 ハロウィン献立★

- ・スープスパゲティ
- ・ありた熟チキンカツ
- ・キャベツ炒め
- ・カボチャグラタン



給食センターからのお知らせとお願い



今月の申し込みは、12月分給食!! お忘れのないように★

☆給食申込書について☆

※ 口座登録なしの方の申込書は配布しておりません。

必要な方は、お手数ですが、学校または給食センターへお問い合わせください。

(佐賀市中部学校給食センター: TEL 0952-71-8090)

申込書には、『年間申込み・学期申込み・〇月分申込み・当月分申込みの中止・当月分以降の申込み中止』と5種類の申込み区分があります。

申込書の提出の際には、必ず申込み区分にチェックを入れて提出してください。

※ 申し込み内容に変更がない場合は、提出の必要はありません。

☆給食費のお支払いについて☆

給食費のお支払いは、銀行引き落としをお願いしています。そのため、皆様に事前に口座振替の手続きをお願いしています。

口座振替の手続きが済んでいない方は、よろしくお願いたします。

※ 今月の給食費のお支払いは11月分給食費です!! 10月15日(月)に登録口座から振り替えさせていただきます。

☆給食の準備・片付けについて☆

・オレンジ色のカップは、ふたをはずして返却してください。 ・食べ残しは、そのままの状態でも返却してください。

・ソース、ふりかけなどの袋は、クラスに配るゴミ袋に入れてください。弁当箱には入れないようにお願いします。