

10月 給食 だよリ

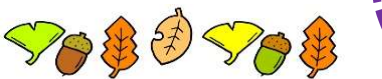
今月の行事食

まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配も感じられるようになってきました。秋は、「実りの秋」といって、いろいろな作物が収穫をむかえます。くだものでは、「みかん」や「なし」、「かき」などが旬のものになります。「旬」とはその食べ物がたくさんとれ、一番おいしいという意味です。「実りの秋」を感じて下さいね♪

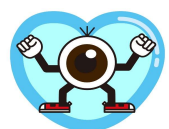
- ★10月3日 カジマヤー献立 (10/2)
旧暦の9月7日は、カジマヤーと言って、数え年97歳の長寿の方をお祝いする日です。たくさん食べて長寿にあやかりましょう！
- ★10月12日 沖縄そばの日 (10/17)
沖縄そばの日は、沖縄そばが「そば」という名前を使うことを認められた記念日です。
- ★10月31日 ハロウィン献立
ハロウィン (Halloween) は毎年10月31日に行われるアメリカの行事です。この日はハロウィンを感じられるような色合いのメニューにしているので、楽しんでくださいね♪

きのこいろいろ

土や木のいい香りがするきのこは、山の恵みのごちそうです。しいたけ、えのきだけ、まいたけ、しめじ、エリンギなど、ほかにもたくさんの種類のきのこがあります。香り、歯ごたえ、味、ぬめりなど品種ごとにおいしさもさまざま。とくに高級きのこの代表でもある、まつたけは、万葉集にもその香りのよさが歌われるほど古くから慕われてきました。きのこは低カロリーで食物繊維やうまみ成分も豊富です。また冬の健康に大切なビタミンDを多く含んでいるものも多いです。なべ物や焼き物、炊き込みご飯など、さまざまな調理法で楽しめる秋にうれしい食材です。



10月10日は目の愛護デーです！



©少年写真新聞社2010

10月10日は「目の愛護デー」

目によい食べ物

食べ物に含まれる栄養成分には、目によい働きのあるものがあります。「目のビタミン」として有名なビタミンAをはじめ、ビタミンB群やアントシアニンが豊富な食べ物を食べましょう。

また、白ごころから本を読んだりゲームをしたりする時は姿勢に注意して、定期的に目を休めることが大切です。

- #### ★目に良い栄養素と食べ物★
- ビタミンA:**
レバー うなぎ にんじん モロヘイヤ
- アントシアニン:**
ブルーベリー 黒豆 なす 赤しそ
- タウリン:**
貝類 たこ さかな

★今月の県産品★

- ・とうがん
- ・さつまいも
- ・ニラ
- ・きゅうり
- ・ピーマン
- ・しめじ
- ・えのき
- ・もやし
- ・パパイヤ
- ・からしな
- ・あおぎりみかん