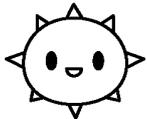


爽りの秋となりました。秋は、おいしい食材がたくさん出回る時期でもあります。旬の食材で、食欲の秋を楽しみましょう。みなさんが考えた「自分でつくる朝ごはんコンクール」の作品を見させていただきました。どれも素敵な作品で感動しました。朝食は1日の始まりに大切な食事です。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

脳を働かせるために重要な食事とは？

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていけばよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。

まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。



◇10月6日(月) 十五夜

旧暦8月15日の夜を「十五夜」といい、古くから人々は

この日の月を「^{ちゅうしゅう めいげつ}中秋の名月」として

ながめてきました。窓の近くのすすきやだんご、里芋、秋の果物などをそなえて、月見を楽しみます。

この日の給食は『月見団子』を提供します。

◇10月15日(水) 滋賀県の郷土料理

滋賀県の郷土料理「打ち豆汁」は親鸞聖人の報恩講の際に出る定番料理であるが、湖北地域を中心に冬の日常食として食されている。かぶや大根里芋と打ち豆と一緒に煮込、味噌で味付けした汁です。

10月10日(金) 目の愛護デー

数字の10を横にたおすと、人の目のように見えることから

10月10日(土)を「目の愛護デー」とし、目の健康を考える日に

なりました。給食では、10月10日(木)「手作りブルーベリーケーキ」を提供します。

給食の食材の産地(9月分)

米-秋田 米粒麦-国産 春雨-タイ 大豆-北海道 卵-栃木 わかめ-三陸沖 冷凍いんげん-北海道 トマト缶-イタリア バター-北海道 生姜-高知 にんにく-青森 玉ねぎ-北海道 長ねぎ-山形、青森 なす-茨城 人参-北海道 大根-北海道 しめじ-長野 小松菜-埼玉 里芋-千葉 すじなしいんげん-北海道 ごぼう-群馬 じゃがいも-北海道 ピーマン-茨城 赤ピーマン-茨城 もやし-栃木 パセリ-千葉 きゅうり-秋田 キャベツ-群馬 セロリ-長野 豚肉-茨城 鶏ガラ-長野 鶏肉-宮崎 メルルーサ ししゃも-ノルウェー ちりめんじゃこ-兵庫 さわら-韓国

・9月生乳産地予定

(東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県)

目によい食べ物は？



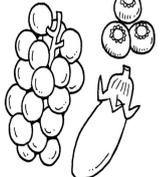
これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいとされています。

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど