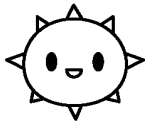


爽りの秋となりました。秋は、おいしい食材がたくさん出回る時期でもあります。旬の食材で、食欲の秋を楽しみましょう。みなさんが考えた「自分でつくる朝ごはんコンクール」の作品を見させていただきました。どれも素敵な作品で感動しました。朝食は1日の始まりに大切な食事です。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

## 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10日(木) 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。

### ◇10月3日(木) 岩手県の郷土料理

岩手県のさばですが三陸沖でとれたさばは「秋サバ」と呼ばれ岩手県の人々の食卓に上がっています。すき昆布は三陸でとれた若い昆布をカットして野菜と一緒に煮込んで煮物にして常備菜として食卓に上がるそうです。

### ◇10月31日(木) 鹿児島県の郷土料理

鶏飯・ぴりからもやし・さつま芋もちです。鹿児島県の郷土料理は鶏肉とさつま芋が有名ですね。この料理はおもてなしの料理でした。おもてなしの気持ちで作った給食を味わってください。

### 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 スケソウダラ-北海道 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。

