



～今月のテーマ～ 目にいい食べ物を知ろう

食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋がやってきました。いろいろなことにチャレンジして、体も心も大きくなるよう!

10月10日は目の愛護デーです。

栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大切な働きをします。

ビタミンAのおいしい食べ物

- ・色のこい野菜
(かぼちゃ・ブロッコリー・パセリ
ほうれんそうなど)
- ・ぎゅうにゅう
- ・たまご
- ・レバー
- ・うなぎ
など



効率のよい食べ方

ビタミンAは、油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。
ビタミンAのおいしい食べ物は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、効率よくとりましょう。



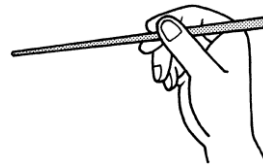
このほかにも、ブルーベリーやなすなど、紫色の食べものにふくまれるアントシアニンは、目の疲れをとるはたらきがあるといわれています。

目の健康を守るためには、ビタミンAやアントシアニンの他にも、いろいろな栄養素もあわせて、バランスよく食事をする事が大切です。

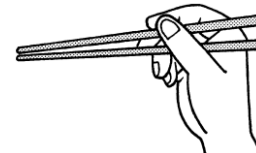


食事のマナーについて知ろう

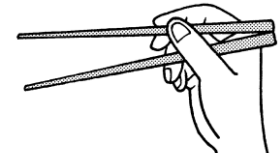
はしを正しく持って動かしてみよう



えんぴつのように、はしを1本持ちます。

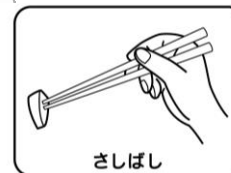


もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

こんなはしづかいは「IIO-カード」



さしばし



寄せばし



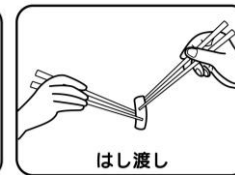
にぎりばし



ねぶりばし



涙ばし



はし渡し



指しばし

食事マナー、できていますか?

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、一緒に食事をする人に不愉快な思いをさせないためです。

右のようなことをしていないか、ふりかえてみましょう。



口に食べ物が入ったままおしゃべりする



がちがちと食器の音を立てる



ひじをつけて食べる



まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



食事中にふざけくさい話をする

10月の給食おすすめレシピ

なすそぼろどん



<材料>		4人分		
豚肉	40g	片栗粉	小さじ1/2	
水煮大豆	40g	調味料	こい口しょうゆ 大さじ4	
春雨	12g		酒	小さじ1
なす	80g		砂糖	小さじ1
たまねぎ	60g		ごま油	少々
たけのこ	20g		コチジャン	少々
にんじん	20g	油	少々	
にんにく	1かけ			
しょうが	少々			

ぜひお家で作ってみてください。



<作り方>

- ① なす、にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、たけのこは短冊切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。春雨はもどしておく。
- ② なべに油をひき、豚肉、にんにく、しょうがを入れて炒める。肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎを入れて炒め、煮えたらたけのこ、なす、大豆を入れる。
- ③ 調味料と春雨を入れて、味がととのったら水で溶いた片栗粉を入れる。
- ④ 最後にごま油をふりかけて出来上がり。

マーボーれんこん



<材料>		4人分		
豚ひき肉	100g	調味料	砂糖	小さじ1
れんこん	中1節		赤みそ	大さじ1
たまねぎ	2/3個		こい口しょうゆ	大さじ2
ねぎ	1/5本		酒	小さじ1
にんにく	1かけ		片栗粉	小さじ1/2
しょうが	1かけ		水	大さじ3
			油	小さじ1
			ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① れんこんは、皮をむき、いちょう切りにして、酢水につける。たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 油でにんにく・しょうが・ねぎ（白い部分）を炒めて香りを出し、豚肉、酒を加えて炒める。
- ③ たまねぎ、れんこんを加えてさらに炒め、材料に火が通ったら、砂糖、しょうゆ、赤みそを加えて味を整える。
- ④ 水で溶いた片栗粉を加えとろみをつけ、ねぎ（緑部分）とごま油を加えて仕上げる。