

きゅうしよくだより

No. 7

暑さも落ち着き、いよいよ実りの秋がやってきました。
秋は、一年を通して一番食べ物の美味しい季節です。
給食でも、芋類や栗、きのこ類など、たくさんの秋の味覚を
取り入れています。どうぞお楽しみに!!



10月10日は目の愛護デーです。
食べ物に含まれる栄養素には、
目に良い働きをするものがあります。

★ビタミンA

目の乾燥を防ぎ、働きをよくする
→ 緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵など

★ビタミンB1

目の疲れを軽減する
→ 豚肉、豆類、牛乳など

★ビタミンC

目の充血を防ぐ → 果物、さっぱりした



新米を食べよう

新米は柔らかく粘りのある食感
で、白くて艶があり、甘い香りが
特徴です。粒状でたくさん
噛むことが必要なので、噛む力を
促すためにもおすすめです。

10月28日のおやつは

新米を使った
栗ごはんおにぎり
です!!



《簡単な生栗の剥き方》

1. 栗を冷凍庫に一晩以上入れておく。(冷凍すると甘味が増します。)
2. 冷凍庫から出した栗をボウルに入れ、直ぐにたっぷりのお湯を、
栗が十分に浸る以上に注ぎ入れ、ボウルに蓋をする
3. そのまま5分間置く。(まだ熱いので、気をつけてお湯を切る)
4. 普通に剥く。(簡単に剥けますので、特にコツなどありません。)

★ お菓子やお料理に栗を使う機会があれば、
是非試してみてください!!