

# きゅうしょくだより




NO. 7

2023年10月2日 井戸川りんねん

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。給食を作っている遠くを楽しくしている声が聞こえてきます。食欲の秋というだけあって給食を残さず食べる人がどんどん増えています。お部屋から空になった食卓が戻ってくるのを見ると「今日はみんな残さず食べてくれた！」と嬉しくなり、次の日の給食をつくる励みになります。

## ～10月10日は「目の愛護デー」～

2つの10を横に倒すと人のまゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの目は6歳頃まで眼球の大きさや形とともに見る機能も発達していきます。元気で健康な目を保つために目に良いとされている食べ物を紹介します。給食室でもよく使う食材なので子ども達も知っているものが沢山あります。

DHA	ビタミンA	ビタミンB群	ビタミンC
<p>網膜細胞に働きかける作用があるといわれています。DHAは体内ではほとんど作られない為食品から摂取し孔イウ(いわし、さんま、さばなどの青魚に多く含まれています)</p>	<p>目の痙攣や乾眼症を防ぐ働きがあります。野菜では緑黄色野菜に多く含まれています。(人参、ほうれん草、かぼちゃ、トトetc. こんにゃくにレバーやうなぎなどがあります)</p>	<p>目の神経の働きを促し、視力低下を予防します(豚肉、ゴマ、レバー、納豆などに多く含まれています)</p>	<p>目の水晶体の透明度を保ち、充血や痙攣目を予防します(ピーマン、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、果物、芋類に多く含まれています)</p>
			

🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷  
 くら組クッキング... 先月かぼちゃの「山椒取ソ」をした時に、みんなが「スィカの匂いがする!」「ほんまや!」とかぼちゃからスィカ(の粉な)匂いがする事を教えてくれました。南瓜もスィカと同じワリ糸斗の野菜だからでしょうか? みんなの肉眼見て気づきのあるクッキングになりました♪ (山椒を取った南瓜は素焼きにして、おいしくいただきました。)