

10月食育たより

令和5年9月28日
 調布市立上ノ原小学校



9月の献立より

チキンチキンごぼう

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、サンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



今月のこんだてより

【ブックメニュー】読書旬間中は、献立にちなんだ本を紹介し

ます。どんな本が気になる人は、ぜひ読んでみてください!



- 3日…台湾料理の「ルーローハン」にちなんで、「台湾のひみつ」
- 11日…「スイートポテトスト」のさつまいもにちなんで、「いもさいばん」
- 12日…「またたけごはん」にちなんで、「きのこはともだち」
- 16日…「スパゲッティナポリタン」にちなんで、「スパゲッティ大きくせん」

◎ 材料 (4人分)

・とりむね肉	120g	★肉の下味	・しょうゆ	12g	●和えだれ	・しょうゆ	12g
・ごぼう	60g		・料理酒	4g		・砂糖	8g
・じゃがいも	240g					・料理酒	8g
・にんじん	40g	衣	・片栗粉	20g		・みりん	8g
・むきえだまめ	12g		・あげ油	適量		・水	20g

- ①とりむね肉は、一口大に切り、★の調味料をひたしておく。
- ②ごぼうは、ななめうす切り(4mm)にして、水にさらす。じゃがいもは、いちょう切り(1cm)にして、水にさらす。にんじんは、いちょう切り(5mm)にする。
- ③にんじん、むきえだまめは、それぞれ下ゆでしておく。とりむね肉とごぼうは、片栗粉をまぶし、170~180°Cの油であげる。じゃがいもは、素あげする。
- ④●の調味料を鍋で煮立たせたあと、③の具材を加えてたれにからませれば完成。

10月10日 目の愛護デー

10月10日は、「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる一日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるといいう研究結果があります。

多く含む食品

