

10月給食だより

宇部市立原小学校

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜のひとつです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみましょう。

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



うなぎ

レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



きんぴら



かきあげ



ケーキ

秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。



十五夜の行事食

月見団子

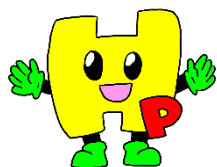


米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いものを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれています。



予定献立表、給食だよりは、原小学校HPで、カラーでご覧いただけます。

原小学校HP

