



10月食育だより



上尾市立尾山台小学校
令和4年9月29日発行



食欲の秋

涼しい日が増え、過ごしやすい日々が続くようになりました。秋に旬をむかえる食材、さつまいも、さといも、ごぼう、きのこ、くり、柿、さんまなどおいしいものがたくさんあります。旬の野菜はその時期に起こりやすい、体調不良を予防するための栄養素が多く含まれており、古くから生活の中に取り入れられていました。秋野菜は、エネルギーの高いでんぷん質を多く含むいも類が多く、夏に消耗した体力を回復したり、冬場に風邪をひかないようにエネルギーや脂肪を体内に蓄える効果があるとされています。

給食でも旬の食材を取り入れた献立を提供します。

目の健康にビタミンAを!



10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。



ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



今月の献立から

季節の献立：大学芋	6日(木)
五目栗ご飯	20日(木)
世界の料理：ナシゴレン(カレー)	7日(金)
手作り献立：アメリカンドッグ	18日(火)
カレーコロッケ	27日(木)



13日(木)の献立『まだいのクリームシチュー』で使用するまだいは、新型コロナウイルス感染拡大の影響によって増えすぎた在庫を、学校給食に無償提供する国の事業によるもので、愛媛県より無償でご提供いただきました。

まだいは、普段の給食では使用できない食材です。

感謝して味わって食べましょう。

