



給食だより



令和6年9月25日
市場こども園

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。日中はまだ暑い日もありますが、気をつけながらもたくさん体を動かしてお腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬のいろいろな食材を食べたいですね。栗ごはんやサツマイモごはん、きのこの炊き込みごはん…ついつい食べ過ぎてしまいそうな季節です♪

目にいい栄養素について

10月10日は目の愛護デー



2つの10を横に倒すと眉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。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を摂る事が大切です。この日を機会に、子どもたちの“目”の健康を見直してみましょう。

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがある。油で調理すると吸収率が高まる。

緑黄色野菜
レバー
卵黄など

ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的。

豚肉
卵
ごま
豆類など

DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれる。DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要。

いわし
さんま
さばなど青魚

ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぐ。

緑黄色野菜
果物
芋類など



10月10日 → 10 10 →



日本全国郷土料理の旅

今月は…

栃木県



五目飯

祭りや農家の休日など、特別な日などに作られる「五目飯」。かんぴょうをはじめ、干しいたけ、にんじん、ごぼう、絹さや、油揚げや錦糸卵など、色とりどりの食材が並ぶハレの日にあふわしい伝統料理だ。

主な使用食材となるかんぴょうは、日本の生産量の99%以上が栃木県産、全国1位で、特に県南地域で栽培が盛んにおこなわれている栃木県を代表する特産品。かんぴょうをはじめ豊富な具材を用いた五目飯は、手間がかかることなどから祭りや農家の休日などの特別な日に作られてきた料理。

切干し大根をかためにもどし、調味料を加えてゆっくり煮含めた料理。冬の栃木県は空気が吹き、晴れた日が何日も続くことから、切干し大根や芋がら（さといもの茎を干したもの）等の乾物がよく作られてきた。切干し大根は、だいこんを細長く薄く切って乾燥させたもので、食物繊維が多く、生のだいこんとは違った風味があり、現在でも日常的に好んで食べられている。かつては冬の間などの野菜の少ない時期に、貴重な保存食として食べられてきた。その代表的な調理方法が煮物である。保存食であり、野菜の少なくなる時期の補いにしてきた。天日で干して旨みや栄養素が凝縮され、カルシウムや鉄分、ビタミンB群などの含有量が増え、食物繊維も豊富。ヘルシーな食材として、現在では季節を問わず食べられている。



切り干し大根



小麦まんじゅう

「小麦まんじゅう」は、小麦粉で作った皮で小豆あんを包み蒸したもので、単にまんじゅうとも、また、炭酸（重曹）を加えて作られるため「炭酸まんじゅう」とも呼ばれ、昔から各家庭で作られてきたふるさとの味である。

