

かんざき給食だより

10月号 (No. 7)

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋は気候もよく、充実した毎日を過ごすためにもぴったりの季節です。秋の味覚を味わいながら、バランスのよい食事で健康管理を心がけましょう。秋の食べ物を食べる「チャレンジの秋」にしてみてもいいのではないでしょうか。

秋の食べ物から栄養を摂ろう

きのこ

きのこには、お腹の調子を整える食物繊維とカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが多く含まれています。



人参

カロチンという栄養素がたくさん含まれています。カロチンは、身体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAは、目を丈夫にしたり、風邪にかかりにくくしたりする働きがあります。



さつまいも

さつまいもは、ゆっくり熱を加えると甘くなります。ゆっくり加熱すると、でんぷんを細かく切るアミラーゼが働き、でんぷんが甘く変化します。



さば・さんま

青魚は、体をつくるたんぱく質や鉄分がたくさん含まれています。また、体の中の血液をさらさらにしてくれたり、体によい働きをしてくれたりします。















10月10日は目の愛護デー



1日のうち、読書をしたり、ゲームをしたり、勉強をしていると、目が疲れてきます。目が疲れたと感じた時は、まず、目を休めましょう。食事では、ビタミンAの豊富な食品や、全身の健康をよくするビタミンEを含む植物油、種実類がおすすめです。さらに、目の充血を防ぎ、ビタミンEのはたらきを最大限に引き出すビタミンCの豊富な食品を積極的に取り入れましょう。

ビタミンAは、もともと油との相性がよいため、ビタミンEの多い植物油を使って調理すると吸収力が高まります。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
 レバー  人参  小松菜  かぼちゃ	 キウイフルーツ  レモン  ピーマン  さつまいも  じゃがいも	 ごま  アーモンド  ひまわり油