

# 10月給食だより



秋らしくなり、過ごしやすい季節になりました。

季節の変わり目なので、体調を崩さないように、おいしい食べ物をたくさん食べて体をしっかり動かすようにしましょう。

## <10月10日は目の愛護デー>

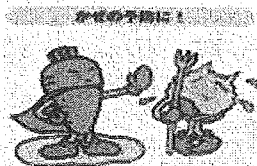
### ☆ビタミンAの働き（目やのどや鼻には、粘膜があります）

1. 粘膜を強くします。
2. 肌をきれいにします。
3. 骨や歯の発育を助けます。



### ☆ビタミンAが足りなくなると（いろいろな症状が出ます）

1. かぜをひきやすくなります。
2. 肌がカサカサになります。
3. 暗いところで物が見えにくくなります。

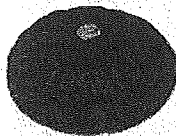


### ☆ビタミンAの効率の良いとり方

ビタミンAは油と一緒にとると、からだに入ってから良く吸収されます。

ビタミンAを多く含む食品を油で炒めたり、揚げたりし、調理を工夫してみましょう。

### ビタミンAの多い食品



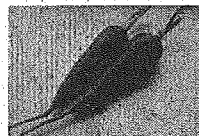
かぼちゃ



ブロッコリー



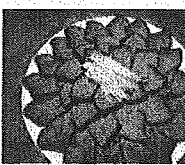
ほうれんそう



にんじん



こまつな



レバー



うなぎ



たまご



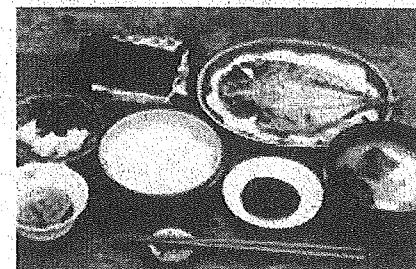
牛乳

## <おいしいご飯をたべましょう！>

日本の稲作は縄文時代から始まり、米の味は日本人の生活と切り離せないものです。米（ご飯）は、他の食品とよく合い、栄養のバランスを考えた食事ができます。また、おいしく消化のよいでんぷん、ビタミンB1、ミネラルなどをたくさん含んでいます。

### ☆米の栄養

米の栄養の約7割は炭水化物（でんぷん）です。そして適量のたんぱく質を含み脂肪の割合が少ないのが特徴です。ご飯は米に水をたっぷり吸わせて炊き上げるので量の割に低エネルギーです。ビタミン類やミネラルは、胚芽の部分に多く含まれます。ビタミン類やミネラルは、胚芽の部分に多く含まれます。できれば胚芽米などを利用して胚芽も一緒に食べることをお勧めします。



### ☆給食の「お米」は我孫子産です

日本人は長い間米を中心とした食生活を続け、からだもそれに対応してきました。ところが戦後、急激に「食」の欧米化が進み、肥満や生活習慣病の問題が大きく取り上げられるようになりました。日本人のからだにはお米を中心とする日本型食生活が合っています。今こそご飯の力を見直しましょう。給食では我孫子産のお米を使っています。

### ○季節のくだもの 柿について

秋に色づく日本古来の果物で、その品種は100種類以上です。

#### ビタミンCが豊富

「柿が色づくとき医者が青くなる」ということわざがあります。すなわち柿にはビタミンCが100g中70mgと豊富に含まれているので、風邪の予防に役立ち、そのほか皮ふや血管を丈夫にするからです。果肉の黄色の成分はカロテン類です。カロテン類も風邪の予防、肌荒れの予防に重要な成分です。

