

10月10日は目の愛護デーです!

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられます。目の休憩時間を意識して作るようにしたいですね。10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に自分の目の健康について改めて考えてみましょう。

10月10日 目の愛護デー

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



●目の疲れをとる方法 目を使う作業したら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

<p>目をギュッとつむり、パッと開く</p> <p>パッ</p>	<p>遠くを見る</p>	<p>目の周りを蒸しタオルなどで温める</p> <p>ほっ</p>
----------------------------------	--------------	-----------------------------------

今年も美味しいお米ができました!



我孫子市には776ヘクタールの田んぼがあります。今年もこの田んぼにたくさんのお米(コシヒカリ)が実りました。田んぼで収穫された稲は、乾燥させてから脱穀をします。近年は機械化がすすみ、収穫時に脱穀したあと機械を使って、乾燥・もみすりをし、玄米の状態にまでできるようになっています。我孫子市内の学校給食用のお米は、玄米の状態です。JAちば東葛農協の貯蔵庫にて低温で温度管理されています。1週間分ずつ精米し、精米したての美味しいお米が学校へ届けられ、給食に使用されています。



かき揚げ丼 給食のかき揚げはたくさんの材料を使っています。

材料《4人分》

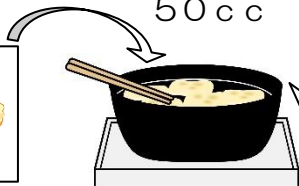
ご飯	丼4杯分
あさり水煮	35g
いか短冊	80g
むきえび	50g
桜えび(乾燥)	大さじ1
大豆水煮	35g
玉ねぎ	小1個(120g)
にんじん	中1/5本(25g)
さつまいも	中1/6本(40g)
三つ葉	1/4束
卵	M1/2個
薄力粉	70g
米粉	30g
水	100cc
揚げ油	適宜
しょうゆ	大さじ2強
砂糖	大さじ2弱
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
だし汁	50cc

作り方

- ①いか、えび、あさはキッチンペーパーで水気をふき取っておく。
- ②玉ねぎは薄切りにする。にんじん、さつまいもはせん切りにする。三つ葉は3cm長さに切る
- ③ボウルにいか、えび、あさり、大豆、野菜を入れ、分量外の小麦粉を大さじ2程度加え、混ぜる。
- ④別のボウルに水と卵を混ぜ、小麦粉と米粉を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤④に③を加えて混ぜる。
- ⑥クッキングシートを15cm角に4枚切り、⑤を4等分してのせて丸く成形する。
- ⑦揚げ油を180℃に熱し、⑥をクッキングシートごと入れて揚げる。形が固まってきたら、クッキングシートをはがし、油から上げる。
- ⑧タレを作る。小鍋にしょうゆ、砂糖、みりん、酒だし汁を合わせ、火にかけてひと煮立ちさせる。
- ⑨ご飯の上にかき揚げを盛り付け、⑧のタレをかける。

だし汁の作り方

- ①小鍋に水100ccを入れ、沸騰させる。
- ②かつお節5gを加え、すぐ火を止める。
- ③ザルで濾す。



クッキングシートの上で成形し、クッキングシートごと油に入れて揚げるときれいに仕上がります。

さばの香り焼き 新米が美味しく食べられる、ご飯が進むおかずです。

材料《4切分》

さば切り身(60g~80g)	4切
しょうゆ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1弱
玉ねぎ	中1/6個
粉さんしょう	小さじ1/4

作り方

- ①玉ねぎはすりおろす。
- ②①にしょうゆ、ウスターソース、さんしょうを加えて混ぜる。
- ③さばを②の調味液に漬けておく。冷蔵庫で1時間位漬けて味をしみこませる。
- ④魚焼きグリルで火が通るまで焼く。