

給食だより



# ランチルーム通信



❀ おうちの人といっしょに読みましょう ❀

賀美石小学校 給食室

夕暮れが早くなり、秋の夜長を感じる日が多くなってきました。秋は集中力や記憶力が高まり、勉強に励むには最適な季節といわれています。集中力を高めるための食事に大切なのは、ご飯やパンなどに含まれる炭水化物からつくられるブドウ糖や、青魚に多い成分であるDHA、脳に酸素を運ぶ血液をつくる鉄分を十分に摂取することです。さらに、良くかんで食べることも重要なポイントの一つです。かむことは脳に刺激を与え、脳神経の働きを活性化させるといわれています。

ひとめぼれ  
ササニシキ  
コシヒカリ

つや姫  
だて正夢

あきたこまち



## 秋は、 お米がおいしい季節です。



秋になり、今年もお米がおいしい季節がやってきました。加美町でも、9月末頃から収穫作業が始まっています。おうちのまわりの田んぼの様子はいかがですか？全国各地で様々な品種が育てられていますが、宮城県では特に「ひとめぼれ」という品種のお米が多く栽培されています。全国でも有数の米どころといわれる宮城県。ひとめぼれやササニシキといった宮城を代表するお米は、大崎市にある古川農業試験場で開発されたそうです。

お米は、品種によって特徴が違います。たとえば「ササニシキ」は、あっさりとしてくせが無く、かむほど甘みが増えるのが特徴です。一方「ひとめぼれ」は、つややかで粘りが強く、ふっくらと炊き上がります。お米は、全国でなんと900種類もの品種がありますが、どれも食感や風味が違いそれぞれの良さがあります。食べ比べをしていろんなお米のおいしさを味わってみるのも楽しそうですね♪

### 10月10日は

## 〇〇〇〇〇〇 目の愛護デー — 〇〇〇〇〇〇

数字の10を2つ書いて横に倒すとまゆげと目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」といわれ、目の健康を気遣う日とされています。

テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなど様々な電子機器が普及して便利な世の中になった反面、目をよく使うことが多くなりました。最近では、近い距離で長時間画面を見ることで急性内斜視になる子どもも増えているそうです。ゲームや動画視聴などは、家庭でルールを決め、暗い空間での読書やゲームには気を付けましょう。

目が疲れたときは、目元を温めてストレッチをするなど目を休めることも大切です。さらに、アントシアニンやビタミンAが多く含まれる食品を摂取すると、目の疲れを回復させる効果があるといわれています。

### アントシアニン

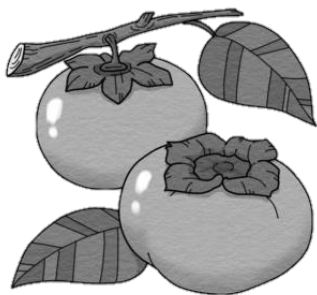
ブルーベリー・黒豆・紫芋など  
⇒ロドプシンという成分の再合成を助け、視力を回復する。

### ビタミンA

レバー・うなぎ・かぼちゃなど  
⇒目や皮膚の粘膜を健康に保ち、ロドプシンの合成に必要な栄養素。

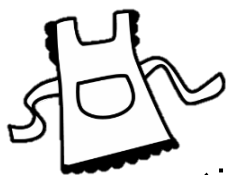


## ビタミンたっぷり 柿のはなし



ビタミンCとカロテンが豊富で、健康な肌と風邪に負けない強いからだづくりをサポートしてくれる柿。手のひらサイズの果実に、約1日分のビタミンCを含んでいるといわれています。さらに、カリウムや食物繊維も多く含むので、生活習慣病の予防のためには積極的にとりたい果物です。

柿はたねのまわりとおしりの部分がいちばん甘く、縦割りにすると均一な甘さに切ることができます。へたは緑色で果実に沿って張り付いているものが◎。ゴマのような黒い斑点がある品種もありますが、これは柿に含まれる渋み成分である「タンニン」が固形化したもので果実が甘く熟した証拠のため、気にせずにおいしく食べましょう☆



### 賀美石小学校 秋の給食 おすすめ献立レシピ



#### 大根のそぼろ煮

##### ◎材料（4人分）

- ・油 適量
- ・鶏ひき肉 100g
- ・にんじん 60g
- ・だいこん 180g
- ・グリーンピース 30g

※緑の食材を入れると彩りが良く見えるため、「いんげん」や「さやえんどう」などを入れるのもオススメです☆

- ・砂糖 12g
- ・醤油 16g
- ・片栗粉 適量

##### ◎作り方

- ① にんじん、だいこんをいちょう切りにする。
  - ② だいこんとグリーンピースを下茹でする。  
※だいこんは下茹ですると火が通りやすい。
  - ③ 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
  - ④ ③に火が通ったら、にんじんとだいこんを入れて煮る。
  - ⑤ 調味料を入れて煮た後、グリーンピースも入れる。
  - ⑥ 味が決まったら、片栗粉でとろみをつけて完成♪
- 《ポイント》

・だいこんがない時は、「じゃがいも」や「かぼちゃ」、「さといも」、「厚揚げ」などを代用しても美味しいです！

エネルギー：90kcal たんぱく質：5.4g 脂質：4.0g 塩分：0.6g

