

# 10月給食たより



## 目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

### ビタミンAを多く含む食べ物



## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂ののっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



## 「ふくしま健康応援メニュー」が登場します

福島県は福島県食育応援企業団と連携し、バランスの良い食事や減塩の実践に向けた普及啓発運動に取り組んでいます。

学校給食では「ふくしま健康応援メニュー」の汁物を、食育の日（毎月19日）の前後で実施予定です。野菜のうまみを活かした具だくさんの汁物で、野菜不足の解消や減塩につながります。

福島県教育委員会ホームページでは、汁物の他に、主食や主菜や副菜などのレシピが掲載されています。ご家庭での献立作りにご活用ください。

### 「ふくしま健康応援メニュー」のポイント

- 野菜たっぷり（一品当たりの野菜の使用量：小学生60g・中学生70g）
- おいしく減塩（一品当たりの食塩の使用量：副菜・汁物は1g以下、主菜は1.2g以下）
- 地産地消の推進（県産食材を取り入れたレシピ）

