

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。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。

ビタミンAを多く含む食べ物



防災の日献立を食べてどのように思いましたか？

9月の給食で、防災の日献立を実施しました。各学校に備蓄してある給食用の備蓄食を活用しました。防災について考える機会、普段の食事への感謝の気持ちを持つ目的です。

金中では、「救給カレー」「救給コーンポタージュ」が登場しました。備蓄食を食べてみて、カレーは温めた方が良さそう、水分があまりなかった、コーンスープに玄米が入っていてリゾットのような感じ、汁物がほしかった、結構食べごたえがあった、味が苦手、毎日食べると飽きるかも...などそれぞれ思うことがあったようです。

配布される食料以外にも、スープ、魚や肉の缶詰(レトルト)、果物、カンパンなど自分の好みに合ったものや食べなれているものがあると安心です。ぜひ、今回の備蓄食を食べた経験を活かしてほしいと思います。



10月の給食は、 『食べて支援しよう!』です。

農林水産省の事業を活用し、長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、販路を失った国産農林水産物を学校給食メニューで提供することで、生産者等を支援しようという取り組みです。

今年度は、**愛媛県産「真鯛」**、**福島県産「豚」**が登場予定です。給食ではなかなか登場しない高級な食材なので、ぜひ味わって食べ、支援をしてほしいと思います。

手作りゆべしレシピ(給食バージョン)



材料(4個分)

小麦粉.....100g
中ザラ糖.....80g
こいくちしょうゆ...20g(大さじ1と小さじ1)
水.....168ml
ごま.....少々
カップやバットなどの入れ物

作り方

- ① 小麦粉をふるう。
- ② 水半量中ザラ糖を火にかけ溶かす。
- ③ ②に残りの水、しょうゆを入れ冷ます。
- ④ ③に小麦粉を入れ混ぜ合わせる。
(だまになったらザルでこす。)
- ⑤ カップやバットに流し入れ、上にごまをふる。
- ⑥ 10分くらい蒸す。
- ⑦ 冷ましたら出来上がり。



手作りゆべしの作り方を聞かれましたので、給食で登場したシンプルなバージョンのレシピを紹介します。
一例なので、味やかたさなどはお好みで調整してみてください。