



10月食育だより



松前町学校給食センター

朝夕はだいぶ涼しくなってきましたが、日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には、気をつけましょう。

目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。(文部科学省「学校保健統計調査」)

みなさんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ルテイン を多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ



パプリカ

ビタミンA を多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



卵(卵黄)

β-カロテン を多く含む



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



しゅんぎく

魚の良さについて知ろう！



◎魚にはどんな栄養があるの？



◎魚の旬ってなあに？

魚の成長や卵を産む時期などによって、脂肪分やうま味が増えて、おいしくなる季節のことを旬といいます。栄養価が高い場合もあります。また、成長や環境、水温の変化に応じてすみ場所を変える回遊魚は、季節によってとれる場所も違います。最近では、養殖技術や冷凍技術も進歩しているので、1年中お店で売られています。旬の時期にはニュースになったり、目立つように売られているので確かめてみましょう。

たんぱく質

体の血や肉になるたんぱく質が、多くふくまれています。



脂質

魚の脂質には、血液の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)や、記憶や学習能力を高める働きがあるDHA(ドコサヘキサエン酸)など、質の良い脂肪酸がふくまれています。



鉄

血合い肉や内臓には、貧血を予防する鉄がふくまれています。

Fe



カルシウム

頭や骨には、歯や骨を丈夫にするカルシウムがふくまれています。



タウリン

イカ、タコ、貝類や、魚の血合い肉には、生活習慣病の予防に役立つタウリンがふくまれています。



Let's Cooking!

いわしのアンクレーソース

【材料】 (小学校中学年4人分)

- | | | |
|---|---------|--------|
| A | いわし | 2尾 |
| | しょうが | 小さじ1/2 |
| | 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| | でんぷん | 40g |
| B | 揚げ油 | 適量 |
| | ウスターソース | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ2 |
| | 水 | 大さじ3 |
| | パン粉 | 15g |

【つくり方】

- ① いわしは短冊状にする。
- ② いわしをAの調味料に漬ける。
- ③ ②のいわしにでんぷんをつけ、180℃の油で揚げる。
- ④ Bの調味料を小鍋でわかし、③のいわしにからめる。
- ⑤ パン粉をフライパンで茶色くなるまで乾煎りする。
- ⑥ ④に⑤をかけて出来上がり。

10月4日「いわしの日」に給食に登場します。

