

# 給食だより



令和2年 10月号  
筑西市立下館学校給食センター

いよいよ秋本番！！秋は「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と言われるように、何をするにも絶好の季節です。そして秋は「食欲の秋」「実りの秋」でもあり、新米や鮭、りんご、さつまいも、きのこ、栗などたくさんの食べものが旬を迎えます。秋の味覚を楽しみましょう！

## ☆すききらいなく何でも食べよう☆



秋は食欲がぐんとアップするのですききらいをなくす良いチャンスです。

すききらいをなくすには、楽しい食事の環境を整えることが大切です。また、食べることは、わたしたちの身体が成長したり、活動したり、健康を保つために欠かせない大切なことです。食品によって、含まれている栄養素や働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう。苦手な食べ物でも少しずつ食べられるようにがんばりましょう。

### 【目の愛護デー】

10月10日は目の愛護デーです。10/10を横にすると、眉毛と目に見えるので、目の愛護デーとなったそうです。

#### ◎目に良い栄養素

##### ★ビタミンA★

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。ビタミンAが不足すると、明るい場所から突然暗い場所に移ったときに目がなかなか暗さに慣れず物が見えにくくなる場合があります。

《多く含まれる食品》



レバー 緑黄色野菜 たまご など

##### ★ビタミンB群★

目の疲れに効果的です。また、ビタミンB1が足りなくなるとイライラするなど精神的疲労が起こりやすくなります。

《多く含まれる食品》

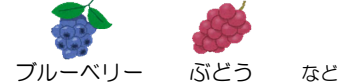


豚肉 うなぎ 豆類 など

##### ★アントシアニン★

目の疲労の回復や抗酸化作用など、目の機能を維持・強化・安定させる働きがあります。

《多く含まれる食品》



ブルーベリー ぶどう など

### 茨城県のブランド地鶏 「奥久慈しゃも」

「奥久慈しゃも」は茨城県が誇る銘柄地鶏です。県北地域で9名の生産者により、一定基準の生産方法で生産される地鶏が「奥久慈しゃも」です。

こだわりのえさを与え、十分に運動させながら長期間、手間暇かけて飼育しているため、脂が少なく弾力があり、噛めば噛むほどおいしさが口に広がるのが特徴の鶏肉です。

おいしい「奥久慈しゃも」をチキンカレーで提供しますので、お楽しみに！！



食材産地調査（令和2年9月1日～9月25日）＊実施献立の放射能検査結果は不検出です。

精白米	筑西市	さつまいも	筑西市	とうふ	桜川市	キャベツ	群馬県	ごぼう	行方市
牛乳	茨城県	ほうれん草	茨城町	油揚げ	茨城県	だいこん	青森県	しめじ	長野県
豚肉	茨城県	にんじん	北海道	長ねぎ	筑西市	れんこん	霞ヶ浦	もやし	栃木県
鶏肉	岩手県	たまねぎ	北海道	こまつな	結城市	まいたけ	笠間市	梨	筑西市