

# 給食だより

令和3年10月

筑西市立明野学校給食センター



青い空、さわやかに吹き渡る秋風が心地よく感じられる季節となりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋と言われるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。また、味覚の秋とも言われるように、新米やさつまいも、くり、きのこなど旬を迎える食べ物がたくさんあります。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 目の健康と栄養



10月10日は目の愛護デー



目の疲れにはビタミンAが効くといわれていますが、そのほかにもいろいろな栄養素が目の健康にはかかせません。好き嫌いせずにさまざまな食べ物をバランスよく摂ることがとても大切です。

### ビタミンA

ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富で体内で必要に応じてビタミンAになります。



### ビタミンB群

ビタミンB群は、眼神経の働きを高める役割や目の疲労回復に役立つとされています。豚肉、さば、納豆、卵、まいたけ、かれいなどに多く含まれています。



目の愛護デー



### ビタミンC・E

強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなど、ビタミンEはかぼちゃ、アボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけなどに多く含まれています。



### ルテイン

野菜などの色のもとになる物質です。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つとされています。ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリーなどに含まれています。



## 旬の食材～さつまいも～



さつまいもには食物せんいやビタミンCが豊富に含まれています。食物せんいは腸を刺激して便通を促進し、老廃物を排出する働きがあります。また、ビタミンCには皮膚や骨の健康維持や、鉄の吸収率を高める働きがあります。

茨城県はさつまいもの生産量が全国第2位の産地です。旬のさつまいもをぜひ味わってくださいね。



食材産地調査（令和3年9月1日～9月3日）\*実施献立の放射能検査結果は不検出です。

米	筑西市	じゃがいも	北海道	米粒麦	福井県	にんにく	日本
牛乳	茨城県	たまねぎ	北海道	干しいたけ	島根県	とうもろこし	日本
豚肉	茨城県	にんじん	北海道	大豆水煮	日本	わかめ	韓国
鶏肉	岩手県 宮城県	キャベツ	群馬県	青のり	日本	赤ピーマン	韓国