いただきま～す

給　食　だ　よ　り
令　和　８　年　１　０　月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊　　～行事食について知ろう～



１０月１０日は「目の愛護デー」



１０月１０日の「目の愛護デー」は、数字の「１０１０」を横に倒してみると、眉と目のように見えることから制定されました。目の健康のためには、「疲れた時は目を休ませること」「食生活に気を付けること」がとても大切です。

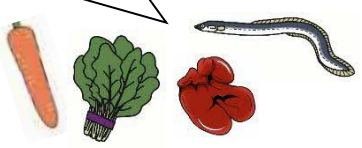
今月は、目を健康に保つ栄養素や食品についてお伝えします。ぜひ、毎日の食生活に取り入れていきましょう。

ビタミンＡ

多く含まれる食品は？

目の粘膜を保護するだけでなく、薄暗い場所で目が慣れるために必要なビタミンです。油で調理することで吸収率が上がります。

にんじん・ほうれん草・うなぎ・レバーなど

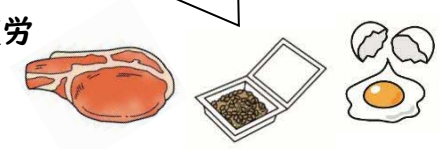


ビタミンＢ群

多く含まれる食品は？

「ビタミン B_1」は視神経の働きを高め、「ビタミン B_2」は目の疲労回復に役立ちます。

豚肉・大豆製品・卵など



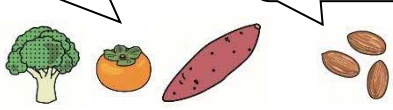
ビタミンＣ・Ｅ

多く含まれる食品は？

「ビタミンＣ」は目の角膜の材料であるコラーゲンを作り、「ビタミンＥ」は目の老化を防ぐ働きがあります。

ビタミンＣ
ブロッコリー・果物類・いも類など

ビタミンＥ
ナッツ類・植物油など

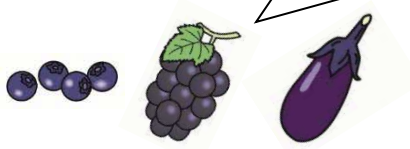


アントシアニン

多く含まれる食品は？

「アントシアニン」は目の疲労回復やピント調節機能のサポートをしてくれます。

ブルーベリー・ぶどう・なすなど





～給食室からこんにちは～　　地場産物紹介　～米～

主に米は私たちの活動に必要なエネルギーのもとになる食べ物です。私たちが毎日の給食で食べている米は千葉県でとれたものです。四街道市内も亀崎地区や山梨地区に水田が多くあり、米の生産者が１００軒ほどあります。主にコシヒカリという品種の米が作られていて、８月から９月にかけて収穫されます。

秋一番のごちそうは、つやつや光る新米のごはんです。今月から新米が登場します。しっかりよくかんでごはんの甘味と香りを味わいましょう。



佐倉市の生谷地区で、米を作っている眞野さんにインタビューしました。

①米ができるまでの流れを教えてください。

「米」という漢字の成り立ちの通り、３月ごろから９月ごろまでの約半年間、種まき、田植え、稲刈りまで８８の過程や項目作業があります。（「米」の漢字を分解すると「八十八」となる）

②楽しいこと・うれしいことは何ですか？

７月、８月の暑い時期に、水田に冷たい水を入れる時です。水が冷たくて稲たちが喜んでいるような感覚があります。地下水のきれいな水なので水遊び気分にもなります。

③大変なことは何ですか？

大型の機械を数多く使うので、使用方法を覚え、メンテナンスのきめ細かさが求められることです。天候相手なので、雨・風・台風によって臨機応変な対応になること、水田周辺の環境（外来雑草・小動物・樹木・不法投棄）にも気を配ることが多いです。

④子どもたちへのメッセージをお願いします。

本当においしい「ごはん」を食べた時こそ、他の食べ物にはない至福の幸福感や感動を味わえます。そのためには、農業にも関心の気持ちを持って日々のぞんでいきましょう！