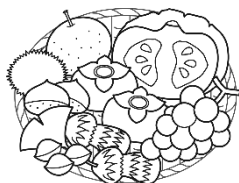


中学校 給食・食育だより

令和3(2021)年10月
第一学校給食共同調理場

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。



10月10日 目の愛護デー

今年はタブレットやスマートフォン、パソコンなどの利用時間が増え、「目が疲れたな」と感じる人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目をいたわる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べもの

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えなくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こします。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



これらの栄養は、食べたからすぐ効く!というものではありません。長期的な「眼病予防」「体全体の回復を含めた目の回復」の効果を期待するものです。ビタミンAやビタミンEなどはサプリメントなどで取りすぎても体調不良になります。目の愛護デーをきっかけに、食事を見直す機会の一つにしたいですね。

目の疲れをとる方法

～目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度目を休ませましょう～

<p>目をギュッとつむり、パッと開く</p>	<p>遠くを見る</p>	<p>目の周りを蒸しタオルなどで温める</p>
------------------------	--------------	-------------------------

枚方市(北河内)の郷土料理 ～18日(月)の給食より～



ごんぼ汁

江戸時代、京都と大阪を結ぶ流通経路である淀川を行き来する三十石船に、小さな船が「ごんぼ汁くらわんか!」と言って、食べものや飲みものを売りに近づいてきました。その船は「くらわんか船」とよばれ枚方宿の名物になりました。ごんぼ汁は、ごぼう(ごんぼ)とうの花(おから)が入ったすまし汁です。



くらわんか船

じゃこ豆

昔は淀川でとれた川えびを使って、大豆と一っしょに煮て作りました。昔の人は、寒い時や食べ物がない時の保存食として、栄養のある大豆を大切にしました。給食では川えびの代わりに、海でとれる桜えびを使います。



くるみ餅



米を作る時に、田の『あぜ』に枝豆を植えます。それを収穫して、ゆでてそのまま食べます。枚方ではゆでた枝豆をすりつぶして砂糖を加え、緑色のあんこにしてもちにかからめて食べていました。(からめる=くるむ) 地方によっては、ずんだもちとも呼ばれています。

日本各地の料理を食べよう

～中国・四国地方～

★20日(水) 水軍鍋 広島県尾道市・愛媛県今治市

瀬戸内海の魚介類と海そうをふんだんに使った鍋料理です。「水軍」とはこの地方で室町・戦国時代に実在した村上水軍(海賊)のことです。海賊たちが出陣する時に、士気を高めるために食べた鍋が水軍鍋です。「八方の敵を喰う」という意味で、たこは必ず入れたと伝えられています。



★22日(金) ぐる煮 高知県

「ぐる」とは、「一緒」や「集まり仲間」といった土佐の方言です。色々な野菜をたくさん集めて煮た料理であることから、この名前がつけられました。



★28日(木) ならえ 徳島県

大根や人参、れんこんなど身近にある旬の野菜を、三杯酢とすりごまで合わせたあえものです。精選料理として法事やお彼岸には欠かせない一品で、ならえの味は、代々母から娘へと伝えられてきました。

