中学校
給食・食育だより

令和5年(2023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

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」と感じることが多いのではないでしょうか。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、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症(やもうしょう)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ものですね。

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～

枚方市(北河内)の郷土料理　～18 日(水)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(さんじっこくぶね)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、大豆とい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、田んぼの『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。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!　～10月の新献立より～

★2日(月)　きのこ豆腐

きのこや里芋などの秋が旬の食材を使った、あんかけ豆腐です。きのこは年間を通じて買うことができますが、自然に生育するきのこの旬は主に秋です。

★10日(火)　キャロットラペ　～目の愛護デー～

フランスの家庭料理の定番です。「ラペ」とはフランス語で千切り、細切りなどを意味する言葉です。千切りにした人参に、レモン果汁や粒マスタード、オリーブオイルで作ったドレッシングを和えて作ります。

★20日(金)　里芋サラダ

煮物や汁物に使用することの多い里芋を、ごまマヨネーズ味のサラダにします。
里芋のぬめりには、「ガラクタン」「グルコマンナン」という食物せんいが多く含まれています。

★27日(金)　栗豆きんとん　～十三夜～

十三夜は「十五夜」に次いで美しい月とされていて、栗や豆の収穫期にあたるため、「栗名月」「豆名月」と呼ばれることもあります。