

# 10月の台所便り

## 10月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 弁当の日は18日（金）です。よろしくお願い致します

1・15・29 (火)	2 (水)・21 (月)	3・17・31 (木)	4 (金)	5・19 (土)	7・28 (月)
鮭の西京焼き じゃがいもの甘煮 柿なます きのこ汁	れんこんバーグ 大根と揚げの煮物 人参の胡麻和え かぼちゃの味噌汁	鯖の塩焼き 大根の酢の物 レンコン金平 もやし味噌汁	鶏肉の南蛮あんかけ かぼちゃの甘煮 やみつぎキャベツ なすの味噌汁	きのこごはん キャベツの味噌汁	鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 ひじきサラダ 里芋の味噌汁
油みそおにぎり	ヨーグルトゼリー	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 さつまいも羊羹	牛乳 バナナ	ヨーグルト
8・22 (火)	9・23 (水)	10・24 (木)	11・25 (金)	12・26 (土)	16・30 (水)
魚の紅葉焼き 雷こんにゃく 小松菜のサラダ風 しめじの味噌汁 おこわおにぎり	がね 人参しりしり きゅうりのピクルス 油揚げの味噌汁 牛乳 米粉ドーナツ	鯖のぱりぱり焼き いもんぬた ほうれん草の白和え 玉ねぎの味噌汁 果物盛り合わせ チーズ	チキン南蛮 青梗菜のおかか和え ひじきの佃煮 白菜の味噌汁 牛乳 胡麻焼き菓子	豚肉のみそ焼き丼 なめこの味噌汁 牛乳 バナナ	牛肉ごぼうのしぐれ煮 梨サラダ 芋天 豆腐の味噌汁 牛乳 人参ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」～目にいい栄養素について～

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。この日を機会に、子どもたちの「目」の健康を改めて見直してみましょう☆

### 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。油で調理すると吸収率が高くなります。  
(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)

### ビタミンB群

ビタミンB1やB2は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。  
(豚肉・卵・豆類・胡麻など)

### ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。  
(緑黄色野菜・果物・イモ類)

### DHA

目の神経に沢山存在し、資格の情報伝達をスムーズにしてくれます。人の体内では作ることができないため、食品からの摂取が重要です。  
(鯖・鰯・さんまなど)

給食で鯖が出た時に、子ども達から「鯖って何?」「鯖って鮭じゃないの?」と質問が飛んできました。鯖は春から夏にかけては北へ、秋から冬にかけては南へ。秋に美味しい魚です。

「まさば」「ごまさば」の違い

ごま鯖は、体の下部に多くの小黑点があります。ごま鯖は、まさばに比べてやや丸みがあります。

まさばは、身が白っぽくやや脂がのっていて歯ごたえがよいです。ごま鯖は少し水っぽい身質をしています。それぞれ食感の違いはありますが、調理すると味はほとんど変わりません。ごまさばは一年中あまり質が変わらないという特徴があります。マサバより、ゴマサバの方が安価で手に入りやすくおすすめです。

・・・魚の効果を得るための食べ方・・・

ホイル焼きなどの油が流れにくい調理法がおすすめです。野菜も一緒に、ホイル焼きにする事で、栄養を無駄なく、摂取することができます。

また、味噌汁の出汁をとった後の、煮干しは骨まで柔らかくなっています。そのまま食べても美味しいですが、適量の濃口醤油とかつお節をまぶし、佃煮風にしても美味しいです。おかずの一品やご飯のお供になりますよ!!

### 鯖の蒲焼き (4人分)

～材料～

- 鯖 切り身 4切れ
- 片栗粉 大さじ1
- 油 (揚げ) 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうが 小さじ3/2
- ・水 大さじ1

### ～作り方～

- 1.鯖を片栗粉にまぶして油で揚げる
- 2.調味料を混ぜ合わせて火にかけ、沸騰したら止める。
- 3.揚げた鯖を調味料の中に付け込んだら蒲焼きの完成です。

\*さんまや鰯の三枚おろしでも、同じように蒲焼きができます。お店で購入しやすい旬の魚がおすすめです!!