10月 給食だより

令和8年 10 月1日

常陸太田市学校給食センター

秋が深まってきました。秋は、スポーツの秋や読書の秋、食欲の秋と言われるように何をするのにも気持ちがいい季節です。給食でも旬の食材を多く使用するので、実りの秋を楽しんでください。

朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、１日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう！

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜をそろえると、栄養バランスも整って、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

・・・朝ごはんの効果・・・



体や脳のエネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

朝すっきり目覚めるために☆

朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、１日の生活リズムが整います。



10月10日 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。
目の健康を意識して過ごしてみませんか。

スマートフォンやゲームなどのやりすぎに注意！

＊目の健康に役立つ栄養素と食べ物＊

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。

多く含む食品



かぼちゃ



ほうれんそう



にんじん



うなぎ



レバー

アントシアニン

青紫色の色素成分で、目の疲労回復に効果があります。

多く含む食品



ぶどう



なす



ブルーベリー



黒豆



紫キャベツ

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。



給食レシピ紹介

さばのみそ焼き（材料４人分）

さばの切身（甘塩）		50ｇを４切れ
A	赤みそ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ1
	おろししょうが	小さじ１/４
	水	大さじ1

＜作り方＞

① さばはフライパンやグリルなどで焼く。
② Ａを混ぜ合わせ、小鍋などで煮たてる。
③ ①に②をかけてできあがり。

簡単にさばのみそ煮風に！



たれは電子レンジでも簡単に作れます。Aをよく混ぜて 600Wで 30 秒程度加熱します。