



# 給食だより

川本南小学校  
H25年10月



「実りの秋」がやってきました。春に目を出した植物が、自然の恵みによって実を結ぶ季節です。おいしい旬の食べものがたくさん出回る季節です。

秋の味覚を味わい、実りの秋を楽しみましょう！

## 10月10日は「目の愛護(あいご)デー」



10の字を横にすると、私たちの目とまゆのようになりますね。  
そしてこの日を「目の愛護デー」としました。  
いろいろなものを見る…という毎日とっても大切なはたらきをしてくれる「目」、食べものの面からも栄養をたっぷりとって「目」を守ってあげましょう。



### ビタミンAのはたらき

- ・粘膜をつよくします
- ・肌をきれいになります
- ・骨や歯の発育をたすけます

### ビタミンAがたりなくなると...

- ・かぜをひきやすくなります
- ・肌がかさかさになります
- ・暗いところでものが見えなくなります

### ビタミンAの効率のよいとりかた

ビタミンAは脂といっしょにとると、からだに入ってからよく吸収されます。  
ビタミンAを多く含む食品を油でいためたり、油であげたりし、調理方法を

目にやさしい  
ビタミンA



☆こんな食品に多く含まれています☆



## 日本人の食生活にかかせない お米をしっかりと食べよう！

10月になると、あちこちで稲刈りが行われ、お米が収穫されます。

米は、今から2千数百年も、まえに外国から伝わり、それから現代までずっと作られている食べものです。日本人の主食として食生活に欠かせないお米について考えてみましょう。



ごはんは味がたんぱくなため、和風・洋風・中華風と、どのようなおかずとも相性がよく、栄養のバランスがとれた献立が作りやすくなります。

☆ お米の栄養 ☆  
米は消化のよいでんぷんや良質のたんぱく質をたくさん含んでいます。ミネラルの宝庫でもあります。



ごはんを食べても 太らないよ！



ごはんはパンとちがい、つぶのまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するので、インスリンも徐々に分泌されます。また、食べ過ぎず、適量をとるならば、ひまん防止やとう尿病予防につながります。

※インスリン…血糖値を低下させる作用のあるもの

ごはんは、腹持ちがよくパワーが長持ちするので、朝ごはんはもちろん、スポーツ前の食事には最適です。

いろいろな料理があります。  
いなりずし、まきずし…日本のおすし。お弁当に最適ですね。  
ライスコロッケ…トルコや中近東の料理、おかず感覚で食べられます。  
パエリア…スペインでよく食べられる人気料理で魚介類と野菜が入った料理です。