

食育だより

10月

かわさきまちがっこうきゅうしょく
川崎町学校給食センター

10月10日は「目の愛護デー」

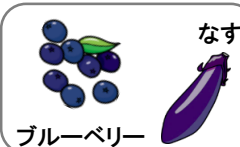
目の健康を保つ「ビタミンA」と
「アントシアニン」をとりましょう。

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。

体内でビタミンAにかわるβカロテンは、
緑黄色野菜に多く含まれます。



アントシアニンは、むらさき色の食べ物に含まれる成分で、抗酸化作用で細胞や
ストレスから守ってくれるなど健康をサポートしてくれる働きがあります。
ブルーベリーやなすなどに含まれています。



福岡県では、子どもたちに県産ブランド農林水産物のおいしさや生産者の思いを知って
もらうため、給食に「博多和牛」や「福岡有明のり」を提供する取組を行っています。

給食で味わいながら、福岡の食や
農林水産業について学びましょう。

川崎町では、10月に博多和牛、
11月に福岡有明のりが登場します。
お楽しみに!



「博多和牛」「福岡有明のり」食育動画が完成!

今年度、県教育庁において新たに食育動画を
作成しました!

おいしい農林水産物を育てるために手間暇
をかける生産者の思い、自然の恵みや命の
尊さなどが伝わる内容になっています。
ぜひご覧ください。

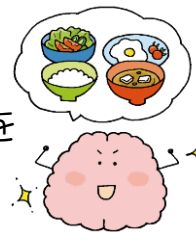


▲動画の一覧は
こちらから

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝ごはんを午前中のエネルギーや栄養素を
補給しています。朝ごはんぬきはエネルギー不足で、脳を
元気に働かせることができません。

また、朝ごはんでおかずをたくさん食べている人の方がテストの
点数が良いという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、
主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



夕方眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性もあります。睡眠不足が続くと記憶の低下や体の抵抗力が
下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早寝早起きで生活リズムを整えましょう。

給食レシピ

大人気!

キャロットサラダ

材料(4人分)



作り方



- にんじん.....1本
- コーン.....50g
- ツナ缶.....1缶
- ☆マヨネーズ...40g
- ☆しょうゆ.....小さじ1/2
- ☆塩こしょう...少々
- ・ごま.....お好みで

- ① にんじんを千切りにし、コーンと茹でる。
(電子レンジ700wで4分でもOK)
- ② 水気を切り、お皿に広げて冷ます。
- ③ ②とツナを混ぜる。
- ④ ☆の調味料を合わせ、③と和える。
- ⑤ お好みでごまをふったら出来上がり♪