



朝や夕には涼しい風が吹き、秋らしさを感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋と楽しみが多い季節です。規則正しい生活で体調を整え、充実した日々を過ごしましょう。

10月10日は、「目の愛護デー」です！

皆さんは「目」を大切にしていますか？

スマートフォンやパソコンの長時間の使用、部屋の明るさやエアコンなどによる乾燥によって、目の疲れがでてきます。食べ物には、目の疲れをやわらげる栄養素があります。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

ビタミンB₁

視神経の働きを高め、視力の低下を防ぐ。



豚肉 さば れんこん など

ビタミンB₂

網膜の働きを助け、充血をやわらげる。



レバー 納豆 卵 海苔 など

ルテイン

ブルーライトなどから網膜を守る。「天然のサングラス」とも呼ばれる。



かぼちゃ ほうれんそう ブロccoli など

アントシアニン

目の働きを高め、目を疲れにくくさせる。



ブルーベリー 紫キャベツ なす など

ひろしま食育ウィーク

広島県では、毎年10月19日を「ひろしま食育の日」、この日を含む週を「ひろしま食育ウィーク」としています。

ひろしま給食100万食プロジェクト



今年も「食と健康」をテーマに、広島県ならではの給食レシピとキャッチコピーを公募しました。給食レシピは、10月～11月の期間に電子投票で決まります。決定したメニューは、1月の給食で提供する予定です。

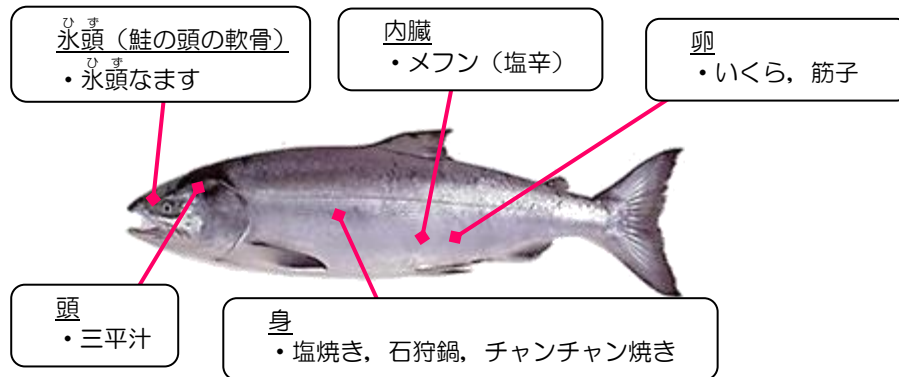
どなたでも投票を行うことができるので、ぜひ参加してみてください。

旬の魚 ⑥

「鮭」

鮭は、秋から冬にかけて盛んに漁が行われ、捨てるところのない魚です。身の部分だけでなく、頭や内臓も料理に使います。

* 鮭の料理 *



* 実は白身魚 *

鮭の身は、サーモンピンクと呼ばれる赤色の身をしていますが、実は白身魚です。この赤色は、アスタキサンチンという色素を含んでいるためです。血液をサラサラにしたり、癌の予防にも効果があるといわれています。

今月のおすすめメニュー

鮭のレモン風味

【1人分】
エネルギー：134 kcal
塩分：0.3 g

| 材 料（4人分） | 切り方 | 作り方 |
|---|----------------------------------|---|
| 鮭切り身 かたくり粉 油 | 4切れ 適量 適量 | 2cm角 |
| A さとう うすくちしょうゆ レモン果汁 水 | 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1/2 大さじ1 | ① 鮭にかたくり粉をつけて、揚げ焼きにする。 ② Aのたれをひと煮立ちさせて①にかける。 |
| レモンソースは、さっぱりとした味付けのため、いろいろな魚に合わせるができます。 | | |

