



令和3年度
10月 給食たより

やまびこ

発行：東広島北部学校給食センター

秋の風が感じられるようになり、過ごしやすい季節になってきました。秋は、読書、スポーツ、芸術、食欲の秋といわれるように、色々なことを楽しめるとても良い季節です。近年、幼い時期からパソコンやゲーム等、目に負担の多い生活が増えてきました。10月10日は「目の愛護デー」です。睡眠を十分にとり、明るい環境で勉強や読書をする等、目に優しい生活を心がけましょう。

～食事から目に良い食生活を考えてみましょう～

目の健康を保つために働く栄養素を紹介します。

【目の粘膜を守り、視力を維持する効果のある栄養素】

●ビタミンA

ビタミンAの主要成分である「レチノール」は、目の粘膜を健康に保ち、視力を維持する働きがあります。また、目の網膜にある色素「ロドプシン」の合成に必要な栄養素で、薄暗いところで視力を保つ働きもあります。ビタミンAが不足すると、薄暗いところで物が見えにくくなる「夜盲症」になることがあります。不足しないよう注意しましょう。

「ビタミンA」を多く含む食品

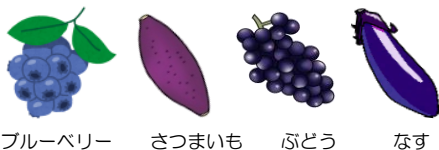


【目の疲れをとる・視力回復の効果が期待される栄養素】

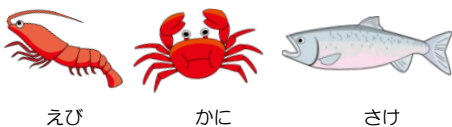
●アントシアニン・アスタキサンチン

アントシアニン・アスタキサンチンともに強い抗酸化作用を持ちます。目だけでなく、体全体の老化防止にも効果があると言われています。

「アントシアニン」は、青紫色の色素をもつ食品に多く含まれます。



「アスタキサンチン」は、赤色の色素で、加熱すると赤くなります。



4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日本	韓国	スペイン	ギリシャ	フランス	ドイツ	カナダ	中国	イギリス	ロシア	アメリカ

世界の料理 ⑥

ソーセージ・アイントフフ (ドイツ)



なぜソーセージが有名？

ドイツは寒さの厳しい国です。昔は寒さをのりきるための食糧確保にとっても苦労していました。そこで、冬が来る前に貴重な肉を長期保存できるようにソーセージ作りが発展しました。



「ソーセージ」と「ウインナー」は何が違うの？

「ソーセージ」とは、腸詰めされた食品のことをいいます。「ウインナー」はその中の一種で、正式には「ウインナーソーセージ」と呼びます。



ソーセージの種類はなんと1700種類以上！
材料や太さによって、ソーセージの種類は分けられています。
ウインナーソーセージ
“羊の腸を使ったもの”または“太さが20mm未満のもの”
フランクソーセージ
“豚の腸を使ったもの”または“太さが20mm以上36mm未満のもの”
ポロニアソーセージ
“牛の腸を使ったもの”または“太さが36mm以上のもの”

今月のおすすめメニュー

アイントフフ

【1人分】
エネルギー：126kcal
塩 分：1.2g

材 料 (4人分)	切り方	作り方
ソーセージ	4本	① Aをサラダ油でさっと炒め、水を入れて煮込む。 ② あくを取り、ソーセージを加え、調味料で味を調える。 ③ パセリを入れて出来上がり。
にんじん	1/4本	
たまねぎ	1個	
じゃがいも	1個	
マッシュルーム	4個	
サラダ油	適量	
パセリ	少々	
コンソメ	小さじ1	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
水	2カップ強	

アイントフフは、別名「農夫のスープ」とも呼ばれ、ドイツの家庭料理のひとつです。ソーセージにじゃがいも、にんじん、たまねぎ、豆などを入れて煮込んだものです。



東広島市北部学校給食センター目標 『食べる つながる 給食の「わ」』



かっきー