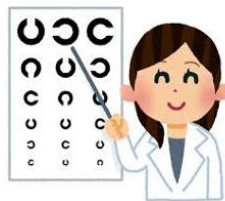


給食だより

10月

下野市立石橋小学校



目の愛護デー

10月10日 → ころ

メディアを使う機会が増え、視力低下や、目が疲れやすくなっていませんか？大切な目に関わる栄養について考えてみましょう。給食では、10月10日に「目の愛護デー給食」を実施します。

目を休ませる

テレビをみるときは40分、小さいゲーム画面や携帯電話の画面を見るときはより負担がかかるため、10分で休憩をとるようにしましょう。目を温めたり、遠くを見るのも効果的です。



目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

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。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



目に良い食べ物を取り入れる

ぶどうやブルーベリー、なすには、目の疲れを回復するのを助けるとされるアントシアニンが含まれています。



10月は食育月間です！



栃木県では、10月を食育月間と定め、食育推進運動を進めています。また、下野市の食育推進事業では、児童の食生活、食文化に対する意識と地場産物への関心を高めることを目的としています。

《栃木県産の原料を主に使用している食品》

パン・牛乳・いちごなど（豚肉、野菜、きのこ、大豆、味噌なども可能な限り栃木県産を使用しています。）

《下野市産の食品》

米・鶏肉（一部）・きゅうり・ねぎ（時季による）・かんぴょう・ふくべ・季節の野菜など

毎月1回「しもつけいっぱいday」として、可能な限り、地元でとれた食材を多く使った地場産物活用給食を実施しています。

また、年に2回（6・11月）地産地消ウィークがあります。地場産物について理解し、地元で生産された新鮮な食材や生産者に感謝し、味わっていただきます。



10月6日～10月10日は、いしばし元気っこ週間②です

学校と家庭で連携して、メディアをコントロールし、毎日朝食を食べることにより、家族団らん、基本的な生活習慣の確立を目指すことを目的として、今年度も「いしばし元気っこ週間②」を実施します。自分で決めた目標は守れるようにしましょう。朝食については、ご飯やパンなどの主食だけではなく、おかずも一緒に食べると、脳やからだにスイッチが入り、勉強や運動を頑張ることができます。そして、忙しい朝ですが、家族で一緒に食卓を囲み、食事のマナーや栄養などについての学ぶ場としましょう。

また、夏休みに「朝食の簡単料理レシピ」を募集し、たくさんの「かんたん・おいしい・アイデアレシピ」が集まりました。家庭でのご協力、ありがとうございました。レシピの一部を紹介します。ぜひ、参考にして下さい。



朝食のかんたん料理レシピ ～主食～



リょうりの名前

パンにトマト

かかる時間
おおよそ

12分

しゃしん (絵)



ざいりょう	2人分のりょう
トマト	2個
食パン	1枚
ツナ缶	1缶
溶けるスライスチーズ	1枚
トマトケチャップ	大さじ 1
ソース	大さじ 1
コンツメ	小さじ 1
塩コショウ	お好み

つくりかた

- ① トマトの上を切って、中をくりぬく。
- ② くりぬいた中にお肉、ツナをオイルごと、いれこに2せつとおく。
- ③ まぜておいた②を、フライパンに入れ、唐辛子粉を入れ、火気がなくなるまでいたためて、ソースを作る。
- ④ 食パンをトーストして、10丸に切る。
- ⑤ トマトの中に、③で作ったソースとパンをミルフィーユのようにはさんで入れ、スライスチーズをのせて、3分トースターに入れチーズがとけたら出来あがり。

おすすめポイントベスト3

- 1 この料理1つで2月とほんの時間を短縮できる。
- 2 トマトを2個1個使った、お肉も入らない。
- 3 作る時にまずおいしいことがないから、かんたん！作れていいと思う。

かんたん！すぐできる！
えい！うい！つばい！
など、おすすめのポイントを
3つおしえてね。



りょうりの名前

これ一品で栄養満点！具だくさんませごはん

しゃん (輪)



かかる時間
おおよそ

15 分

ざいりょう	4人分のりょう
ごはん	2合
にんじん・ほう	約100g
小松菜・いたり	1束・2個
ぶた肉	約100g
卵	1個
もずく	約80g
さとう・みりん・しょうゆ	大さじ2

つくりかた

- ① ほう・にんじんはせん切り、いたりぶた肉は、3分切りにする。小松菜・もずくは、ごま油で切る。
- ② 少量のごま油をひき、ぶた肉を炒め、次にさいのぼろ・にんじんを炒める。少しもんならしてきたら小松菜・いたりもずくを加え、さらに炒める。
- ③ さとう・みりん・しょうゆの順で調味料を加え、少し水分がとび去り、火をかけとめて、さとう・みりん・しょうゆを加えて、さらに炒める。
- ④ 別のフライパンでたまごをさいのぼろで炒め、さとう・みりん・しょうゆを加えて、さらに炒める。
- ⑤ こはんに炒めたものを「りょう」をかえませに、④の卵にもつけて、ごま油をふりかけ、できあがり。

おすすめポイントベスト3

栄養満点

- ① おにぎりにもしたら、ぱぱっと食べれる。
- ② 色とりやかくて、食感UP!



かんたん！すぐできる！
えいよういっぱい！
など、おすすめのポイントを3つおしえてね。



しょうりの名前

下里予風 チュモッパ

かかる時間
おおよそ

10 分



ざいりょう	2 人分のりょう
ごはん	香わん 2杯
たくあん	4.5枚
かんじょう煮	2.3本
かんじょうり	おしのり
ごま	おこのり
ごま油	おこのり

つくりかた

- ① たくあん、かんじょう煮はみじんこきり器にいて、それぞれあらめじん切りにする。
- ② ①とかんじょうり、ごま、ごま油をボウルに入れこはんをまぜる。
- ③ ②を④をたべやす大きさにラップで包む。

おすすめポイントベスト3

- 1 火もほらちうで使わぬ
- 2 すぐできる
- 3 いえにあるものでつくれる



かんたん！すぐできる！
えいよういっぱい！
など、おすすめのポイントを
3つおしえてね。



しょうゆの名前

オムライス風おにぎり

かかる時間

おおよそ

15分

しゃん (輪)

ざいりょう

3.4人分のりょう

たまご

3個

塩こしょう

少々

油

大さじ1

ハーフベーコン

4枚

ミックスベジタブル

50g

ご飯

600g

コンソメ

小さじ1

ケチャップ

大さじ4

おろしチーズ

40g

つくりかた

1. たまごを割ってボウルに入れてよく、そこに塩こしょうを加えさらに混ぜる。ベーコンは1cm幅で切る。
2. フライパンに油を大さじ1を入れて熱し、たまごを入れてスクラップルーフを作る。できたら一度ボウルに取り出しておく。
3. たまごをいため、フライパンに油を大さじ1入れて熱し、ベーコンとミックスベジタブルをいためる。
4. 一度火を止め、ご飯を加え、全体を混ぜる。さらにケチャップとコンソメを加え、均一になるまで混ぜる。混ぜたら火を止めていためる。
5. 塩こしょうで味を整え、最後にとろけるチーズを加えて軽く混ぜる。

火を止めた後完成！
好きな形、大きさにきざり食べよう。

おすすめポイントベスト3

これだけで炭水化物、たんぱく質、野菜がとれる！

包丁をあまり使わない！

冷たく保存ができる！

かんたん！すぐできる！
えいよういっぱい！
など、おすすめのポイントを3つおしえてね。