



令和7年 秋号

10月に入り、だいぶ過ごしやすくなりました。秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体づくりをしましょう。

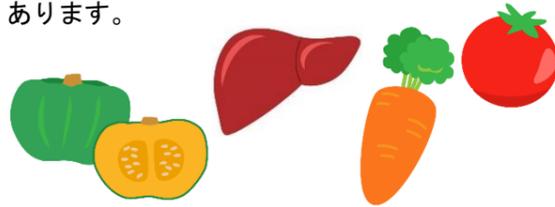
目の健康について

10月10日は目の愛護デーです。目は起きている間、ずっと使います。そしてスマートフォンやタブレット、テレビにパソコン…目を非常によく使うことが増えてきています。目を休めることはもちろんですが、食事でも目の健康を守ることができます！



ビタミンA

目の機能を高め、目の動きをよくします。また、目の乾燥を防ぐので、ドライアイに効果があります。



緑黄色野菜・レバーなど

ビタミンC・ビタミンE

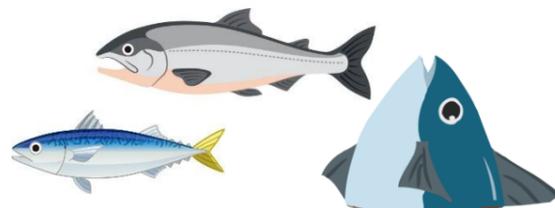
ストレスからくる目の疲れを防ぎます。白内障、充血の予防にも効果的です。



ブロッコリー、ピーマン、果物、ナッツ類

DHA (ドコサヘキサエン酸)

視力をよくし、目から脳への情報伝達をはやくすると言われています。



青魚(さば、いわしなど)、まぐろ、さけ

アントシアニン

目の網膜にあるロドプシンという物質の再合成を助けるものです。アントシアニンを多くとると、目の動きがよくなります。



ブルーベリー、なす(皮)、黒豆

☆給食レシピ☆ (4人分)

鯖の南蛮あんかけ

- ・サバの半身 4切れ
- ・酒 小さじ1
- ・塩 ほんの少し
- ・片栗粉 大さじ1
- ・米油(塗る用) 小さじ1強
- ・玉ねぎ 50g
- ・ピーマン 20g
- ・黄パプリカ 20g
- ・人参 20g
- ・米油(炒める用) 小さじ1
- ・三温糖 8g
- ・醤油 8g
- ・酢 6g
- ・塩 0.8g
- ・水 20g

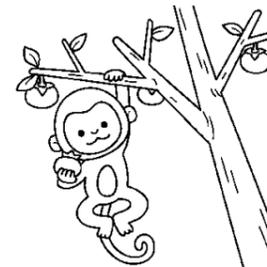
- ① サバの水気をキッチンペーパーなどでしっかりとふき取り、酒と塩で下味をつける(塩サバの場合は酒のみ)。10分ほど放置。
- ② もう一度しっかりと水気をふき取り、片栗粉を全体にまぶしてから、刷毛やスプーンの背などで表面に米油を塗る。
- ③ フライパンやグリルで、こんがり焼き上げる。
- ④ あんをつくる。野菜は長さ2cm程の細切りにして、米油をなじませたフライパンでしんなりとするまでよく炒める。
- ⑤ 調味料を合わせて、④に入れよく火を通し、酢の酸味を飛ばす。
- ⑥ こんがり焼き上げた鯖に南蛮あんをかけて完成♪



☆緑黄色野菜に含まれる脂溶性のビタミンAは、油との相性が良いので油で炒めることで、吸収率が高くなります。また、米油には抗酸化作用のあるビタミンEが多く含まれているためおすすめです。

スイートポテト

- ・さつまいも 200g
- ・バター 15g
- ・三温糖 20g
- ・(牛乳少量パサつく時)



- ① さつまいもの皮を剥いて、1cm角にカットして水にさらす。
- ② ①を蒸し器で蒸すか、電子レンジで加熱をして、さつまいもがマッシュできる固さにする。
- ③ ②が熱いうちによくつぶして、バターと三温糖を加えて混ぜる。パサついてまとまりにくい場合は、牛乳を加える。
- ④ 好みの大きさに成形して、バットに並べてオーブントースターで表面がこんがりするまで焼く。



さつまいもに含まれているビタミンCは、加熱しても壊れにくいよ♡

鯖の南蛮あんかけ、なすの味噌汁、ごはんには胡麻をぱらぱらかけて、季節の果物を1品添えれば、目が喜ぶ献立が完成です。旬を迎えるさつまいもを使ったおやつ作りもおすすめです。目を労わりながら、季節の食材も楽しみましょう👁️