

10月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター
2020年10月



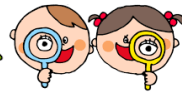
食欲の秋！！秋の味覚楽しみましょう♪



本格的な秋の訪れを前に、昼夜の気温差が気になる季節でもあるので健康面には十分注意をして下さい。体調を崩さないように規則正しい生活を心掛け、栄養バランスの整った食事をしましょう。

秋の魚『イワシ・サケ・サバ・サンマ』等が美味しい時期になりました。これらの魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やカルシウム、たんぱく質等が含まれていて、栄養が豊富です。ぜひ、お子さんと一緒に買い物に行き魚を選んだり、魚釣りに挑戦する等、魚に関心を持つ機会を設けてもいいですね。

10月10日は「目の愛護デー」目の愛護デー



目を大切に！！



10月10日は、「目の愛護デー」ってご存知ですか？勘のいい方ならすぐお分かりかもしれませんが、10月10日の10・10を90度回転させた時に、2つの「1」が両眉、2つの「0」が両目に見えることから、この日を目の愛護デーにしたそうです。

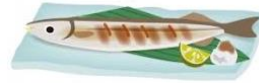
親の幼少時代と違って、今の子ども達は幼い頃から、スマホ・タブレットが身近にあるので、ブルーライトの影響も必至です。子どもは自分の眼に異常があっても、自分で気付くことが難しいので、この日を機会にお子さんの様子を観察して、目に注意してみませんか。



お子さんは大丈夫ですか？

小学校低学年のお子さんで、気になる見方をしていますか。①片目だけで見る。②頭を傾けて見る。③近づいて見る。このような気になる見方をしている場合は、早めの眼科受診をおすすめします。幼少期に注意しておきたい目の疾患は、弱視や斜視ですので、この発育段階で、弱視や斜視を早期に発見することが、今後の視力に影響します。また、年齢が上がってくると、暗い所でスマホ操作や読書、勉強をする頻度が増えてきます。暗い所での物の見書きを続けると目のピント調整に影響を及ぼし視力低下に繋がりますので、明るい部屋で過ごすように心掛けましょう。

旬のサンマ紹介



秋の魚といえばサンマ。日本でとれるサンマは1種類で、養殖ではなく天然物だけです。秋にとれるサンマは、南に下る体力をつけるため、脂肪が蓄えられています。サンマに大根おろしを添えて食べるのは、脂っこい味をサッパリさせ、消化を助ける為で、江戸時代からある食べ方です。サンマには体に良いあぶらが多く含まれているので、旬の時期に味わいたいですね。



美味しいサンマの見分け方

口が黄色のものは、あぶらがのっている。

頭から背中にかけて盛り上がり厚みがある。

黒目の周りが澄んでいる。

お腹が硬い。
(内臓から悪くなるので硬い方が新鮮)

尻尾を持った時、刀のように一直線に立つ。



サンマレシピ紹介

サンマの トマトソースがけ

【材料：4人分】

- | | | |
|---------------|-------------|---------------|
| ・サンマ 1尾 | ・バ-ジ 1枚 | ・塩 小さじ1/2 |
| 〔※又は、3枚におろして〕 | ・にんにく 1かけ | ・ツヨリ 少々 |
| 〔半分にしたもの 4枚〕 | ・人参 3cm | ・砂糖 小さじ1/3 |
| ・塩・ツヨリ 各少々 | ・玉ねぎ 1個 | A・しょうゆ 小さじ1 |
| ・小麦粉 大さじ2 | ・トマト 1個 | ・赤ワイン 小さじ1 |
| ・揚げ油 適量 | ・マッシュルーム 4個 | ・トマトソース 100cc |
| ・ピーマン 1個 | | ・粉チーズ 大さじ1 |
| ・油 適量 | | ・油 適量 |

【作り方】

- ①材料を切る。にんにく・玉ねぎ・人参をみじん切りにする。バ-ジは細切り。トマトは、湯むきしザク切りにする。
- ②ピーマンは、種を取り半分にし細切りにしたら、油で炒め一旦出す。
- ③トマトは3枚におろし、4切れに切る。切り身に塩・こしょう、小麦粉をまぶし、油で揚げる。
- ④フライパンに油を引き、バ-ジ・にんにく・人参・玉ねぎを炒める。
- ⑤トマトとマッシュルームを加え、更に炒める。
- ⑥調味料Aを加え調味し、粉チーズ・炒めたピーマンを加える。
- ⑦揚げたサンマに、トマトソースをかけて出来上がり。

