



給食センターホームページ

http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokyusyoku/index.html

今月のよてい

2日(金)…げんきっ子こんだて 今月のテーマは「十五夜」です。

10月8日(木)…セレクト給食 恋野小、高野口小、隅田中

10月9日(金)の梅干しは県よりいただきます。

橋本市学校給食センターでは、地域の野菜を中心に地場産物を取り入れています。

はしもとし
橋本市でとれる
今月のやさい
はくさい
白菜、キャベツ、さつまいも
こまつな
ねぎ、小松菜、きゅうり、
だいこん
大根、にんにく
をとり入れる
よてい
予定です。



Main menu table with columns for days 1-30 and rows for meals (gohan, etc.) and nutritional values.

三色栄養 (黄) 熱や力のもとになる食品 (赤) からだをつくる食品 (緑) からだの調子をととのえる食品

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の

中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。



2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日

10月10日 目の愛護デー

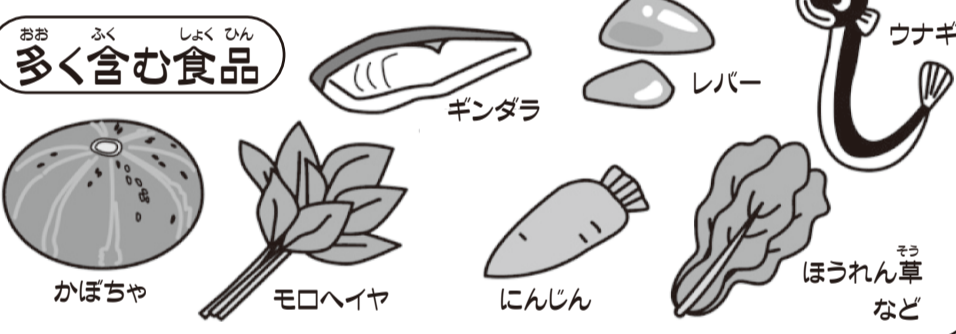
近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

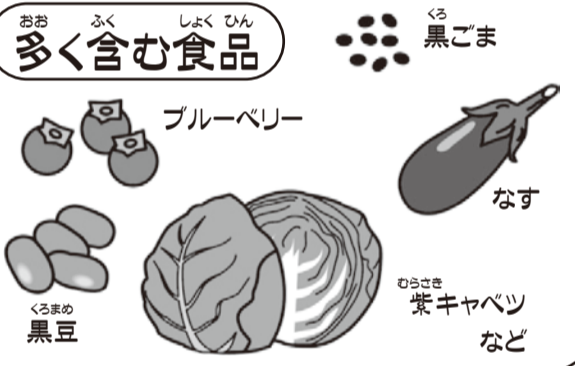
ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合失明することもあります。



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



「目」の疲れをとる方法

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

目をギュっつつむり、パッと開く

遠くを見る

目の周りを蒸し
タオルなどで
温める

給食のレシピ紹介

～けんちん汁～

《材料》 《4人分》

- | | |
|--------------------|-------------|
| にんじん 1/3本 (いちよう切り) | 淡口しょうゆ 大さじ1 |
| さといも 小8~10個 | みりん 小さじ1/2 |
| ごぼう 1/4本 (小口切り) | 塩 少々 |
| 大根 80g (3cm程度) | 片栗粉 小さじ1 |
| ねぎ 10g程度 | かつおだし 5g |
| 木綿豆腐 1/4丁 (約90g) | 水 110ml |
| 油揚げ 1/2枚 | |

《作り方》

- ① 水を計り、だしを取る。
- ② ごぼう・こんにゃく・油揚げを入れ、少し炊く。
- ③ さといもを加え、8分通り火が通れば人参・大根を加える。
- ④ 豆腐、調味料を加え、沸き上がれば水とき片栗粉を入れる。
- ⑤ 最後に葱を加える。

※「けんちん汁」は、鎌倉時代に創建された建長寺で作られていた汁ものが、けんちん汁と呼ばれるようになったと言われています。(諸説あり) けんちん汁には、ごぼうやにんじん、大根、さといもなどの根菜類を中心とした野菜と、こんにゃく、ねぎ、豆腐、きのこ類など具沢山にすることが特徴です。