

# 給食だより10月

令和2年9月25日  
高岡市立木津小学校

実りの秋になりました。秋は新米をはじめ、さつまいもや栗、さんま等たくさんの食べ物が旬をむかえます。給食にも旬の食材がたくさん登場しますので、楽しみにしててください。

## 10月10日は「目の愛護デー」

「10・10」を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、10月10日は『目の愛護デー』です。

目によいとされる栄養素には次のようなものがあります。

### ビタミンC

緑黄色野菜・果物等  
目の毛細血管を強くする働きがあります。



### ビタミンA

レバー・人参・小松菜等  
目の乾燥を防いで、目の働きをよくします。



### ビタミンB群

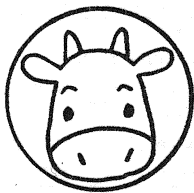
豚肉・ウナギ・麦等  
目の神経の働きを正常にします。



### 目の健康にとくに欠かせない「ビタミンA」

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養です。薄暗いところで目が慣れるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、ビタミンAが大きく関わっています。ビタミンAが不足すると、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどの症状があらわれます。

### 給食に和牛肉が無償提供されます



新型コロナウイルスによる飲食店等での高級食材需要の減少をうけて、学校給食に和牛肉が無償提供されることになりました。高岡市では10月の高岡食19并「高岡元気ビビンバ并」に使用します。本校では10月16日(金)の予定です。感謝しておいしくいただきます。

### 給食レシピ☆☆切干大根のナポリタン☆☆

#### 材料(4人分)

- ・切干大根 25g
- ・ベーコン 20g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ピーマン 1/2個
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・ソース 小さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1強

#### 作り方

- ①切干大根は水で戻しておく。玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン・玉ねぎ・ピーマンの順に入れて炒める。
- ③戻した切干大根の水気をしぼり、②に加え炒め、ソース・ケチャップ・塩こしょうで味付けする。