



10月給食だより

令和5年度
高岡市立古府小学校

朝夕涼しくなり、秋らしさが感じられるようになりました。実りの秋を迎え、給食には、新米・さつまいも・栗・りんご等の秋の味覚が登場します。家庭でもこの季節ならではのおいしさを味わってみましょう。

秋の味覚

「旬」を味わおう！

旬とは？

食べ物には、いちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬」があります。今では、ハウス栽培や輸入等により「旬」に関係なく、一年中売られているものも多く見かけるようになりました。

旬の食べ物のよいところ…

栄養価が高い

旬の食材は、そうでない時に比べて栄養価が高く、香りや旨味が豊富なため、少ない調味料でも料理をおいしく味わうことができます。

価格が安い

旬の食材は、一斉に市場に出回るため、価格が比較的安く手に入ります。

四季を感じられる

季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季がある日本ならではの楽しみです。

秋が旬の食べ物

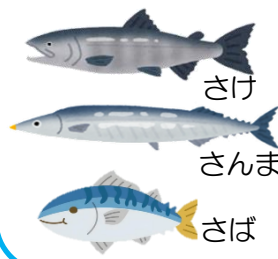
野菜



果物



魚



その他



10月10日は目の愛護デー



目の健康のために、食生活でバックアップ

現代は、テレビやゲーム、パソコンやスマートフォン等、目を酷使することが増えています。姿勢や明るさにも気を付け、目が疲れたら休むようにしましょう。

<p>多くふくまれる食品</p> <p>納豆 豚肉 チーズ ウナギ</p>	<p>ビタミンB群</p> <p>不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血や白内障等の症状があらわれやすくなります。</p>	<p>多くふくまれる食品</p> <p>ブロッコリー キウイフルーツ ピーマン みかん かき</p>	<p>ビタミンC</p> <p>目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。</p>	<p>多くふくまれる食品</p> <p>アーモンド ひまわり油 かぼちゃ</p>	<p>ビタミンE</p> <p>活性酸素から体をまもり、老化を予防したりする働きがあります。</p>
---	---	--	--	--	--

この他、魚に多く含まれるDHAや、ブルーベリー等に含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があるといわれています。