



きゅうしょくだより



2025.10 十日町市中央学校給食センター

朝夕は少しずつ涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。勉強、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫が目白押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

10月10日は、日付（10と10）を横向きにすると人の目と眉に見えることから、「目の愛護デー」とされています。目は起きている間、常に働いている器官で、目から得られる情報は全体の80%といわれるほど、とても大切なものです。しかし、最近ではパソコンやゲームをするなどして、目を使い過ぎています。この機会に、目の健康について考えてみましょう。

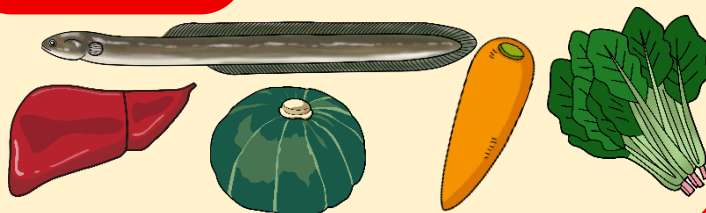
目の健康に役立つ栄養と食べ物

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると暗いところ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たり、感染症にかかりやすくなったりします。

多く含む食品

うなぎ、レバー、緑黄色野菜など



アントシアニン

青紫色の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

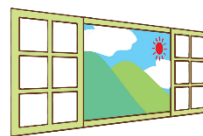
多く含む食品

なす、黒豆、黒ごま
紫キャベツ、ブルーベリーなど



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。

遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで
温める



給食レシピを紹介します！

チキンカツのブルーベリーソースがけ

材料(4人分)

鶏胸肉切り身	4切れ	Aブルーベリージャム	大さじ1強
こしょう	少々	Aりんご酢	小さじ1
酒	小さじ2	(レモン汁でもよい)	
小麦粉	大さじ2	Aしょうゆ	大さじ1/2
水	50cc	A赤ワイン	大さじ1/2
パン粉	大さじ2	A水	大さじ1/2
揚げ油	適量	片栗粉	小さじ1/3
		水	小さじ1

作り方

- ①鶏肉にこしょうと酒で下味をつける。
- ②小麦粉と水を混ぜ合わせ、バター液を作り、①の鶏肉にまぶす。
- ③②にパン粉をつけて揚げる。
- ④小鍋にAの材料を入れて煮立てる。
- ⑤④に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥揚げたチキンカツに⑤のソースをかける。