



# 10月 給食だよ!



ハーベスト(株)

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。  
この時期は美味しい食べ物がたくさんあるので、食べ過ぎには注意しましょう。

## ◆10月10日は目の愛護デー

数字の10を2つ書いて横にたおすと、  
人の目のように見えることから、  
10月10日は「目の愛護デー」となりました。  
この機会に目の健康について考えてみましょう。



## ◆目の健康に欠かせない 「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、  
ほうれん草などの緑黄色野菜

ギンダラ、  
ウナギ  
など魚介類

レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、  
体への吸収率がアップします。

### 【働き】

ビタミンAの主成分であるレチノールは、  
目の粘膜を健康に保つ働きがあります。  
また、薄暗いところで視力を保つ働きもあり、  
不足すると薄暗いところで物が見えにくくなる  
夜盲症になる恐れがあるとされています。

## ◆ブルーベリーは目にいいの?

「ブルーベリーが目に良い」という話を  
聞いたことがある人は多いと思いますが、  
それは本当なのでしょうか。  
実は、ブルーベリーは眼精疲労をとまなう  
肉体的・精神的疲労や、夜間視力障害・不全、  
目の機能の向上・維持などに効果があると認められ  
ています。

その秘密は、ブルーベリーの紫色を作り出してい  
る色素「アントシアニン」にあります。  
アントシアニンを多くとることで、疲れ目を癒し、  
目の機能を向上させる効果が期待できます。  
さらに、アントシアニンには活性酸素の働きを  
抑え、血液をきれいにする作用もあり、血液障害系  
の疾患にも有効的と言われています。

- ・アントシアニン色素を含む食品



黒豆

ぶどう など

目の健康に一番大切なことは、目に良いとされる食べ物ばかりをたべるのではなく、  
毎日バランスのとれた食生活をすることです。また日頃から本を読むときや、テレビなどの画面を  
見るときは、姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。

## ★今月のレシピ 鶏肉のさっぱり煮★

### 材料 3~4人分

鶏もも肉 ……300g  
(手羽元を使う場合=10本)  
卵 ……4個  
にんにく ……2片  
しょうが ……1片  
油 ……少々

★水 ……100ml  
★酢 ……100ml  
★醤油 ……80ml  
★みりん ……30ml  
★砂糖 ……大さじ3  
★はちみつ ……大さじ2

### 作り方

- ① 卵を茹でておき、鶏肉を一口大よりやや大きめ(約3cm角)にカットしておく。
- ② しょうがは皮つきのままスライスし、にんにくは包丁の腹で軽く押しつぶしておく。  
(どちらもチューブの物を代用しても大丈夫です)
- ③ フライパンに油をひいて鶏肉を並べ、にんにくと一緒に中火で焼き目がつく位に  
火を通す。
- ④ 焼き目がついたら余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、★の調味料としょうが  
を入れて強火にかける。煮立ってきたら中火にしてアクを取り、20分ほど煮る。
- ⑤ ④にゆで卵を加え、時々鶏肉と卵の上下を返しフライパンを揺すって全体に煮汁を  
絡ませ(この時煮汁が少なすぎた場合、水 50~60ml 足しても大丈夫です)  
煮汁が少なくなったら出来上がり!

まろやかで優しい酸味に仕上がりますので、  
お酢が苦手なお子様でも食べやすいと思います。  
お酢には疲労回復や殺菌作用があるので是非、この季節に作ってみて下さいね♪

