



2025年 10月号

美深町学校給食センター

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミン A に変換される β -カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミン A は、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミン A を含む食品を意識してとろう！



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



うなぎ

レバー



ビタミン A は油と一緒にとると吸収がよくなります。



2025年の十五夜は10月6日です

十五夜の行事食

月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、重いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



重いものを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



きのこレンジャー参上



きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。

