

# 清瀬中給食だより

10月号

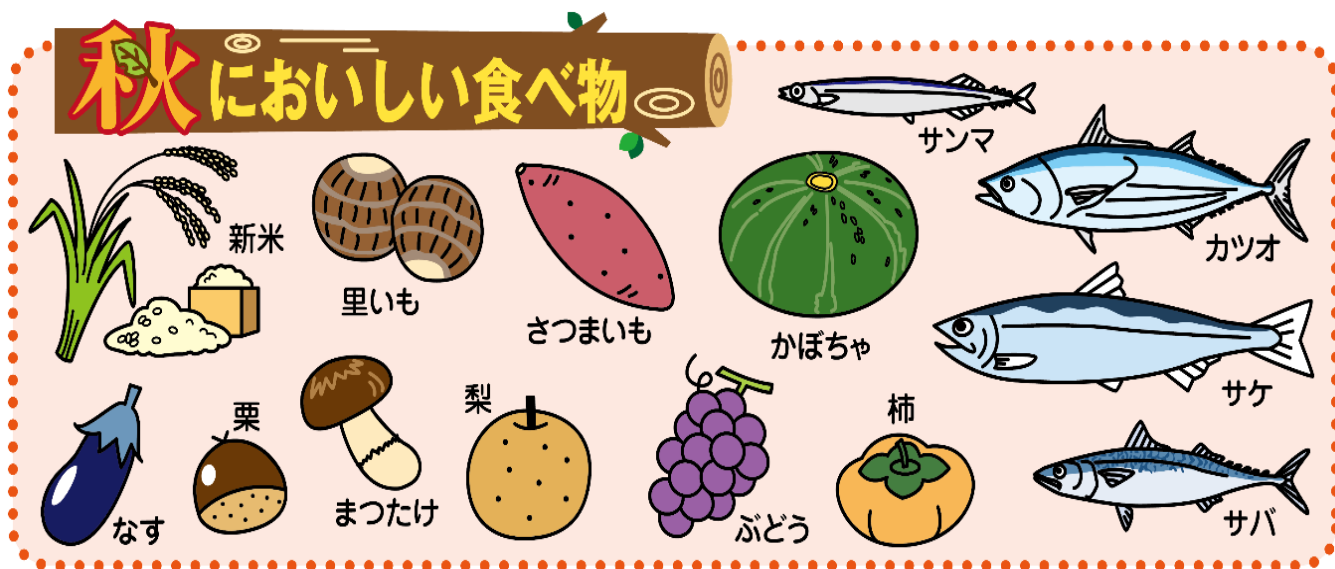
清瀬市立清瀬中学校  
校長 佐藤 明子  
栄養士 大平加奈子

## 実りの秋・食欲の秋 **旬**の味覚を楽しもう!



「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



## よく味わって食べていますか??



皆さんは、「なに味」が好きですか？  
食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。

食事のときは、目で、耳で、口で感じることを意識して、よく味わって食べましょう。

# 給食室ニュース

9月27日（水）に給食室で手作りフォカッチャを作りました。残菜もほとんどなく、大好評でした。当日の様子を写真付きで紹介したいと思います。



300食分のパン生地を3回に分けて手ごねします。



パン生地を発酵させます。発酵すると、生地が2倍に膨らみます。



生地をめんぼうで伸ばします。



指で穴をあけてオリーブオイルをぬり、塩を散らしてオーブンで焼きます。



焼き上がったフォカッチャを切り分けます。



クラスごとに数を数えて配缶します。



美味しそうなフォカッチャができました！この日の献立は、

- 手作りフォカッチャ
  - ポルシチ
  - 杏仁かん
  - 牛乳
- でした。

## 10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられます。皆さんの中には、利用時間が増えている人もいないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

### 「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

#### 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、暗い所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ます。



#### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

