



給食だより

2023年10月号

HAGUMI
共に明日を育み(業組)ます



残暑も落ち着き、もうすぐ秋本番ですね。秋は、夏にたまった疲れを回復し、冬に流行する風邪等から身を守るための免疫をつける大切な季節です。冬に向けてしっかりとカラダ作りをしましょう。

10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。この時期に目の健康について考えてみませんか？

昔に比べ、近年はスマートフォンやタブレット、ゲーム等が子どもたちの身近にあります。目の機能は、6～7歳頃に完成されるといわれており、幼児期は目の機能の発達時期のため、目のケアがとて大切で、正しい生活習慣を身につけ目の健康に保つとともに、目に良いとされる栄養素や食材を知りましょう。

ビタミンA

目の粘膜を健康に保つ、薄暗いところで視力を保つ等の働きがあり、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言われています。
レバー、うなぎ、緑黄色野菜、バター、卵などに多く含まれます。



ルテイン

抗酸化作用により、目の老化を引き起こす「活性酸素」を抑えたり、有害な光を吸収し、目を守る働きをしています。
緑黄色野菜、卵などに多く含まれます。

アントシアニン

目の網膜にある色素、ロドプシンの再合成を促進し、疲れ目の回復などに効果があると言われています。
ブルーベリー、ぶどう、赤じそ、黒ゴマなどに多く含まれます。

ハロウィン

ハロウィンは、古代ケルト人の祭りが起源といわれています。古代ケルトでは、11月1日が新年とされ、大晦日にあたる10月31日の夜に先祖の霊が家族に会いに戻ってくると信じられていました。しかし、人々に悪さをする悪霊も一緒にやって来てきてしまうので、仮面をかぶったり、仮装をしたりして悪霊を追い払っていました。

カボチャをくりぬいて顔を作った「ジャック・オー・ランタン」も悪霊追い払う道具でした。始めは、カブをくりぬいて作っていたのですが、アメリカにこの風習が伝わると、たくさん収穫されるカボチャが使われるようになっていったそうです。



ハロウィンおやつレシピ

【かぼちゃプリン】

《つくりかた》

1. かぼちゃは皮をむき、サイコロ状にしたら、耐熱皿に入れ、電子レンジで5分加熱してつぶしておく。(硬かったら様子を見て追加で加熱する)
2. 1が温かいうちに砂糖を混ぜ合わせる。次に牛乳を少しずつ加え、さらに卵も加え混ぜ合わせる。
3. 2を型に流し入れ、40℃くらいのお湯を注いだバットに並べる。
4. 天板にのせて150℃に温めておいたオーブンで40分焼く。焼きあがったら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

《ざいりょう》 4個分

かぼちゃ	300g位
砂糖	大さじ2
牛乳	60ml
卵	2個

