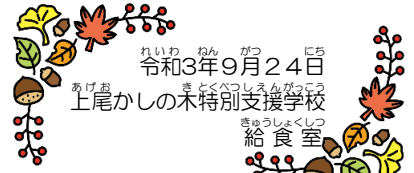




# 10月給食たより



令和3年9月24日  
上尾かしの木特別支援学校  
給食室

## 給食目標

- ① 自分にあつた食事量を残さず食べよう
- ② 暑さに負けない食事をしよう



## 食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

## 10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

## 10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。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、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

### ビタミンAを多く含む食べ物 油と一緒にとると吸収率アップ!



## 献立紹介ブルーベリーむしパン

ブルーベリーもビタミンAが多く含まれています。ブルーベリーの色素であるアントシアニンという成分には目の疲れを改善する効果があります。

### 【材料4人分】

- 薄力粉 40g
- おからパウダー 8g (生おからの場合は40g)
- 砂糖 16g
- ベーキングパウダー 4g
- サラダ油 12g
- 牛乳 100g (生おからの場合は60g)
- レモン果汁 2g
- ブルーベリージャム 20g

### 【作り方】

- 薄力粉からベーキングパウダーを合わせる。
- 牛乳をいれて混ぜ油をいれてさらに混ぜる。
- ジャムを入れてさっと混ぜる。
- カップの8分目まで生地を入れる。
- 膨らむまで蒸す。約15分程度
- 串などをさして生地がつかなくなれば完成。

※小学生4人分量です、ご家庭で調整してお作りください