

給食便り 10月号

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。さまざまな秋がありますが、その何をするにも大事なのが健康です。健康は日々の食事から。バランスよく旬の食材を取り入れながら、充実した秋を過ごしましょう。



★10月10日は目の愛護デー

10月10日の「10、10」を横向きにすると人の目と眉の形に見えることから、この日が目の記念日の一つになりました。目の愛護デーは失明予防の運動としてスタートし、60年以上活動が続いています。目の健康を保つために、目に良い食べ物についても知っておきましょう。

【目に良い食べ物】

ビタミンA ……にんじん、ほうれん草、にら、小松菜 など

ビタミンC ……レモン、ゆず、赤ピーマン、じゃがいも、ブロッコリー など

ビタミンE ……アーモンド、ごま、西洋かぼちゃ など



もちろん上記の食材だけを食べていては、栄養が偏ってしまいます。野菜ならサラダや汁物、付け合せに、種実類なら和え物やふりかけに混ぜるなど、いつもの食事にプラスしていく形で摂っていくとより良いでしょう。

★石焼きいもはなぜおいしいの？

加熱した小石の中にいもを入れて低温でじっくりと時間をかけて焼くことにより、さつまいもは甘味を増します。さつまいもの甘味の素であるデンプンが、低温(65℃前後)で焼くことにより活発に糖へと変化するからです。

最近では焼き芋を焼く専用のホイルが売っていたり、年中スーパーに焼きいもコーナーがあったりと焼きいも人気の高まりに合わせていつでも食べられるようになりました。しかし、秋こそがさつまいもの旬。さつまいも本来の美味しさを味わってみましょう！

◎お肉の食中毒にご用心を！！

平成27年度6月から、豚肉やレバーを生食として販売・提供することが禁止になりました。また、平成27年7月から牛レバーも同様に禁止になっています。生食用で売られている牛肉(内臓は除く)には規格基準が設けられているため、生食用でない牛肉を生で食べてはいけません。

※なぜ、お肉は生では食べられないの？

家畜(牛、豚、鶏など)や野生鳥獣(猪、鹿など)は、食中毒の原因となる細菌が肉や内臓に付着しています。また、豚や猪・鹿はE型肝炎ウイルスなどの人の健康に害を及ぼすウイルスや寄生虫に感染していることも分かっています。

そのため新鮮かどうかに関係なく、肉や内臓を生で食べると食中毒にかかり、重症化することもあります。特に小さな子ども、妊婦、高齢者など抵抗力の弱い方は、生では食べないようにしましょう。

