



# ランチタイム 10月

久留米市教育委員会  
久留米市栄養教諭等研究会

朝夕の涼しさが秋の訪れを感じるようになりました。「読書の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」など、いろいろなことに取り組みやすい季節です。また、秋はおいしい食べ物が収穫される季節です。「実りの秋」、「食欲の秋」も楽しみましょう。

## 食べ物の3つの働き

私たちが食べている食品は、体の中でそれぞれ働きがあります。おもな働きによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループをそろえて食べると、健康によい食事になります。いろいろな食品をバランスよく食べるようにしましょう。

### おもにエネルギーのもとになる



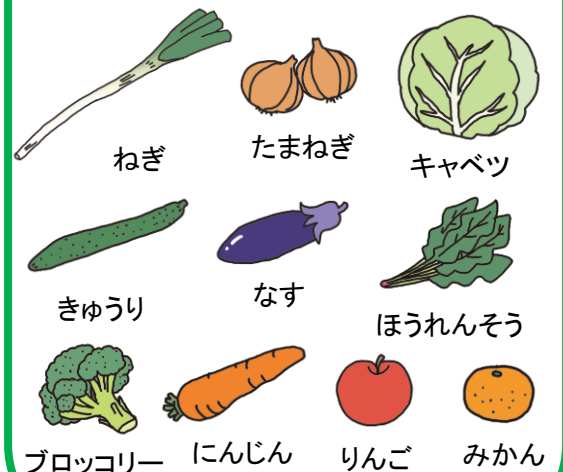
炭水化物や脂質が多く含まれています。

### おもに体をつくるもとになる



たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。

### おもに体の調子を整えるもとになる



ビタミンが多く含まれています。

イラストの出演：文部科学省「たのしい食事つなげる食育」より

## 10月10日は「目の愛護デー」

目の健康のために必要な栄養素について、紹介します。

### ビタミンA・カロテン

目の内側にある網膜の材料となったり、目のうるおいを保ったりしています。不足すると、暗いところで目が見えにくくなります。

(うなぎ、レバー、にんじん、ほうれん草 など)

### アントシアニン

目の疲れやかすみをやわらげます。(ブルーベリー、なす、ぶどう など)

### ビタミンB群

視神経や筋肉の疲れをとります。(豚肉、乳製品、卵、納豆 など)

### ビタミンC

目の疲れや充血を防ぎます。(いちご、キウイ、さつまいも など)

## 朝ごはんで元気もりもり大作戦！

### サラダチキンサンド

〈材料〉(1人分)

- ロールパン…1個
- きゅうり…お好みで
- サラダチキン…お好みで
- トマト…お好みで
- レタス…お好みで
- マヨネーズ…適量

〈作り方〉

- ① ロールパンに切れ目を入れる。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ きゅうりは、斜めスライス、トマトは半月に切る。
- ④ サラダチキンはパンにはさみやすい大きさに切る。
- ⑤ 好きな具をパンにはさんで、お好みでマヨネーズをかけた出来上がり。

※具は、ウィンナーやハムでも良いです。ケチャップをかけてもおいしいです。

YouTubeの久留米市公式アカウントにて

作り方を紹介しています。ぜひご覧ください！

