

# ★ランチタイム 10月



くろめしきょういくいいんかい  
久留米市教育委員会  
くろめしえいようきょうじょうけんきゅうかい  
久留米市栄養教諭等研究会  
くろめしちゅうおうがっこうじょくきょうどうちょうりじょう  
久留米市中央学校給食共同調理場

あさゆうすずしさあきおとすかん  
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。



## たものはたら 食べ物の3つの働き

わたし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、6群に分けることができます。各群の食品を組み合わせて食べると、健康にいい食事になります。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。


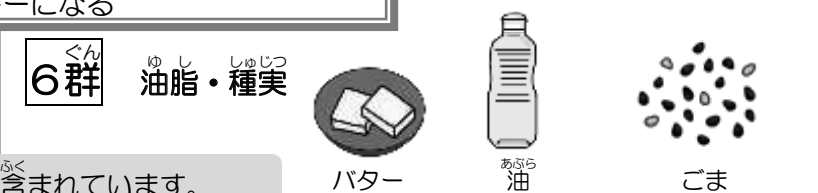
おもからだそしき  
主に体の組織をつくるものになる

<p>1群 さかなにくたまごまめまめせいひん 魚・肉・卵・豆・豆製品</p>  <p>たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。</p>	<p>2群 ぎゅうにゅうにゅうせいひんほね 牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻</p> 
--	--

おもからだちょうしとどの  
主に体の調子を整える

<p>3群 りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜</p>  <p>ビタミンが多く含まれています。</p>	<p>4群 そのたのやさいくだものきのこ その他の野菜・果物・きのこ</p> 
--	--

おも  
主にエネルギーになる

<p>5群 こくろい穀類・いも・さとう 穀類・いも・砂糖</p>  <p>たんすいかぶつしじつおも 炭水化物や脂質が多く含まれています。</p>	<p>6群 ゆししじつ 油脂・種実</p> 
---	---

しゅうてんもんぶかがくしやう  
イラストの出典：文部科学省「たのしい食事つながる食育」より

### 10月10日は「目の愛護デー」

めけんこうひつようえいようそ  
目の健康のために必要な栄養素について、  
しょうかい  
紹介します。

#### ビタミンA・カロテン

めうちがわちゆうまくはたら  
目の内側にある網膜の働きを良くしたり、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、人参、ほうれん草 など)

#### アントシアニン

めつか  
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

めつか  
視神経や筋肉の疲れをとります。  
(豚肉、乳製品、たまご、納豆 など)

#### ビタミンC

めつか  
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)

### 朝ごはんて元気もりもり大作戦！

#### サラダチキンサンド

ざいりやうひとりぶん  
〈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

つくかた  
〈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ら出来上がり。  
※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。

ユーチューブくろめしきょうしき  
YouTubeの久留米市公式アカウントにて

つくかたしょうかい  
作り方を紹介しています。ぜひご覧ください！

