

給食だより

11月



妙高市立
新井北小学校

給食では、その月の〇〇の日や〇〇の愛護デーにちなんだ給食を実施しています。10月は目の愛護デーにちなんだ給食がありました。給食からもその日にちなんだ食べ物や料理を学んでほしいと思います。

食べ物からも目を大切にしましょう！

ビタミンA:

目の粘膜を保護し、乾燥を防ぎます

ビタミンB1:

視神経の働きを助けます

ビタミンB2:

目の粘膜を保護し、疲れ目を防ぎます

ビタミンC:

目の老化を防ぎます

ビタミンA



レバー



うなぎ



にんじん



ほうれん草



にら



卵の黄身

ビタミンC



ブロッコリー



レモン

ビタミンB2



強化米



レバー



脱脂粉乳



うずらの卵



芽キャベツ



かき



ピーマン



いちご



とうもろこし(生)



だいこん



ほうれん草



キャベツ

ビタミンA、B₂、Cは、上の絵のような食べ物に多く含まれています。毎日、いろいろ食べるようにしましょう。



10月に目の愛護デーにちなんだ給食を実施しました。

目にA炒め



ランドルト環みそ汁

給食レシピ紹介

目にA炒め *材料4人分*

- ・ツナ水煮 30g
- ・炒め油 小さじ1
- ・しょうが 少々
- ・にんじん 60g
- ・もやし 80g
- ・なす 30g
- ・こまつな 40g
- ・塩 少々
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・かつお節 4g
- ・ごま油 小さじ1

作り方

- ・にんじん(細切り) なす(細切り) 小松菜(2cm) しょうが(みじん切り) に切る。
- ・フライパンに油を熱し、しょうが・野菜を炒める。
- ・ツナを加え炒め、調味し、ごま油とかつお節を入れて炒めて、できあがり。

ランドルト環みそ汁 *材料4人分*

- ・じゃがいも 120g
- ・ちくわ 40g
- ・大根 40g
- ・えのきたけ 40g
- ・玉ねぎ 40g
- ・ごぼう 25g
- ・長ねぎ 30g
- ・煮干し 適量
- ・みそ 大さじ1 1/2

作り方

- ・じゃがいも(いちょう切り)、大根(いちょう切り)、えのきたけ(2cm)、玉ねぎ(スライス) ごぼう(ささがき) 長ねぎ(小口切り) に切る。
- ・ちくわは少し縦に切り、ランドルト環のような形になるようにする。切った端は細かく切る。
- ・煮干しでだしをとる。
- ・だしで野菜を煮る。
- ・ちくわを入れ、みそを入れて、できあがり。

