

# 給食だより秋号 vol.3

木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹く今日この頃。虫たちの鳴く声に秋の深まりを感じさせられます。秋は身体を動かすことが気持ちの良い季節です。しっかり運動をし、お腹を空かせて秋の味覚を楽しみたいですね。

## 行事食など

**10月1日 開院記念日:**赤飯・秋の天ぷら・紅白なます  
かきたま汁・モンブラン

**10月10日 スポーツの日:**栗ご飯

**10月19日:**松茸ご飯・さんまの塩焼き・びわ

**11月3日 文化の日:**いなり寿司・細巻き

**12月21日 冬至:**かぼちゃとゆずの料理

**12月25日 クリスマス:**ピラフ・ミックスフライ・ケーキ

**12月31日 大晦日:**炊き込みご飯・年越しそば・みかん

## HAPPY HALLOWEEN //

### スイートポテトサラダ

(材料:一人分)

- ・さつまいも…60g
- ・ダイスカットチーズ…6g
- ・ロースハム…5g
- ・レーズン…2g
- ★マヨネーズ…8g
- ★牛乳…1cc

### (作り方)

- ① つぶしたさつまいもに食べやすく切った他の具材を合わせる。
- ② ①に★で味付けをしてできあがり。

さつまいもの代わりにかぼちゃを使用してもOK♪



## 目に良い栄養素について ~10月10日は「目の愛護デー」~

数字の10 10を横にすると、人の顔の目と眉に見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。

### ★目に良い食材(栄養素)

- ブロッコリー、ほうれん草  
ルテインを多く含み、緑内障の改善、黄斑変性、白内障を予防
- ブルーベリー、ぶどう、なす  
アントシアニンを多く含み、疲れ目や視力の低下を予防
- さけ、いくら、カニ  
アスタキサンチンを多く含み、目のピントを調節
- にんじん、かぼちゃ、レバー  
ビタミンAを多く含み、目の粘膜を保護、網膜を良い状態に保つ効果があり、夜盲症の軽減にも繋がる
- イチゴ、キウイ、じゃがいもなど  
眼球に一番多く含有されているビタミンCを含み、水晶体の酸化防止作用などがあり、白内障などを予防



### ★アイフレイル予防のために前向きに摂取してみましょう!

アイフレイルとは、加齢に伴う目の衰えに様々な外的要因が加わり、目の機能が低下した状態。また、そのリスクが高い状態のこと。

(参考資料: 岩槻まい眼科 HP)



2024年10月1日  
日比野病院栄養管理科