

# ピアットだより



## 10月号

### 10月10日は目の愛護デーです！

#### 目の愛護デーとは・・・

はじまりは1931年（昭和6年）、中央盲人福祉協会の提唱によって失明予防の運動としてこの日が「視力保存デー」と定められました。その後、1938年（昭和13年）に日本眼科医会の申し出によって、9月18日が「目の記念日」として改められます。

戦時中一時活動は中止されていましたが、1947年（昭和22年）中央盲人福祉協会が再び10月10日を「目の愛護デー」と定め、現在では厚生労働省が主催となって毎年目の健康に関わる活動が進められています。

#### なぜ10月10日？

これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。また、10月にはもう1つ、目の記念日があります。それは10月01日の“眼鏡の日”です。こちらは、1を眼鏡のつる、0をレンズとみなすと眼鏡の形に見えるからだそうです。これらを合わせて、10月1日～10月10日は“目と眼鏡の旬間”とも呼ばれています。

10月10日 → 10 10 →

#### 給食で目にも栄養を！

「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、また植物の色素アントシアニンや魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも、目の疲れに有効だといわれています。

＜ビタミンAが多い食材＞⇒うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃなど

＜アントシアニンが多い食材＞⇒ブルーベリー、ぶどう、赤しそ、紫芋、小豆、黒豆など



### 季節の食材～さつまいも（薩摩芋）～

秋の味覚として代表的なさつまいもは、9～12月にかけてが旬だと言われています。七世紀前半に日本に伝わり、主に薩摩地方でよく栽培されたことから、漢字では“薩摩芋”と書きます。

#### ＜旬の食材を使ったおすすめレシピ＞

##### ナッツ入りキャラメルポテト



＜材料＞（1人分）  
・さつまいも75g  
・三温糖 2.25g  
・バター2g  
・水3.75g  
・スライスアーモンド適宜

1. さつまいもは素揚げする。
2. 砂糖、バター、水を合わせて加熱し、たれを作る。表面に泡が立ってトロミがついたら火を止める。
3. さつまいもにたれを絡め、乾煎りしたナッツを合わせて仕上げる。

##### さつまいものオレンジ煮



＜材料＞（1人分）  
・さつまいも50g  
・レーズン3g  
・三温糖0.25g  
・オレンジジュース12.5g

1. さつまいもはひと口大に切り水につけ灰汁を抜く。
2. さつまいもに被るくらいの水で煮て、さつまいもが柔らかくなったら少量の水だけ残し、他の水分は捨てる。
3. 三温糖を鍋に入れ、オレンジジュースとレーズンを加えてさっと煮て出来上がり。



# 今月のPickup!!～新米について～

新米の季節がやってきました！

ごはんを主食とする日本人にとって、お米は欠かすことのできない食材です。そこで今回は、お米について詳しくお話したいと思います！



## お米ができるまで

1.種を準備する  
(4月初旬)



2.種まき  
(4月初旬～4月中旬)



3.苗を育てる  
(4月下旬～6月上旬)



4.田んぼの土づくり  
(6月初旬～)



5.田植え  
(6月中旬～)



6.収穫・脱穀  
(9月中旬～10月中旬)



7.もみを乾燥させる



8.もみすり



9.精米



10.お店へ



## お米の栄養

ごはん1杯分150gに含まれる栄養素は・・・

- タンパク質 3.8g (牛乳約1/2杯分)
- 脂質 0.5g (6枚切り食パン約1/6枚分)
- 炭水化物 55.7g (じゃがいも3個分)
- 亜鉛 0.9mg (ブロッコリー1/2個分)
- 鉄分 0.2mg (ほうれん草の葉1～2枚分)
- カルシウム 5mg (さんま(生)約1/6尾)
- ビタミンB1 0.03mg (キャベツの葉1～2枚分)
- 食物繊維 0.5g (セロリ1/3本分)



体を作ってくれるタンパク質をはじめとし、エネルギーの素になる炭水化物、体の調子を整えてくれるビタミンなど、健康的な暮らしを支えてくれるたくさんの栄養素が含まれています。美味しい新米をたくさん食べて、勉強も運動も頑張りましょう！

お米は、こうして春から秋へと長い時間をかけて育てて行きます。農家の方への感謝の気持ちを忘れず、出来立ての新米のおいしさをぜひ味わってください！



### ごはんを主食にすると良いことがたくさん！

ごはんは淡泊な味わいなので、どんなおかずとも組み合わせることができます。和食はもちろんですが、中華や洋食との相性も抜群！そのため、様々な食品をバランスよく食べることができます。

その他、ごはんは「粒状」になっているので、パンや麺などの「粉」からできているものよりもしっかりと噛むことが必要となります。これにより、エネルギーに変換されやすいパンよりも腹持ちがよく、血糖値の上昇も緩やかになります。

### よ～く噛むと甘くなる？

ごはんをよく噛んで食べていると甘みを感じることはありませんか？それは、ごはんは噛むことによって唾液に含まれている消化酵素の働きで炭水化物(でん粉)が糖に分解されることで、甘みを感じられるようになります。よ～く噛んで、ごはんの甘みをしっかりと味わいましょう



## ～世界のLOCALFOOD～



今回は10月10日の“目の愛護デー”にちなんで、ブルーベリーの生産量世界No.1のアメリカ合衆国より「ターンオーバー」をご紹介します。

アメリカでは冷凍の折込式のパイ生地を使った三角のパイのことを“ターンオーバー”と呼び、朝ごはんやランチなどに登場します。中身は甘いものから塩味のものまで様々で、サンドイッチのような軽食やデザートとして食べられています。

そこで今回ご紹介するのが、ブルーベリーのジャムを使った「ブルーベリー・ターンオーバー」です。パイ生地を正方形に切り、ブルーベリージャムをたっぷりとのせて三角になるように折り、卵を塗ったあとグラニュー糖をふりかけ、220℃に余熱したオーブンで15～17分ほど焼きます。サクサクに焼きあがったブルーベリーのターンオーバーは、子どもたちにも大人気のメニューになりそうですね♪



アメリカ合衆国  
(United States of America)