



毎月19日は食育の日

佐世保市立早岐中学校

日増しに秋も深まってきました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋です。また、この時期は「実りの秋」というように、新米をはじめ、いろいろな食べ物が収穫できる季節です。様々な食べ物を食べて、栄養バランスのよい食事をとるように心がけましょう。

## 10月 目を大切にしましょう

現代は、テレビやゲーム、スマートフォンなど、目を酷使することが増えています。健康な目を守るためにも、目に優しい生活について考えましょう。

### 目によい食べ物

ビタミンA  
【ドライアイ防止】



にんじん・かぼちゃ・うなぎ

ビタミンC  
【白内障・老眼予防】



キウイ キャベツ レモン

アントシアニン  
【疲れ目・視力改善】



ぶどう ブルーベリー

ルテイン  
【視力改善】



ほうれん草 ブロccoli

DHA・EPA  
【疲れ目・ドライアイ防止】



青魚（サバ・イワシ）



### 10月に実施しました「海軍さんの肉じゃが」



10月4日（火）に「海軍さんの肉じゃが」を実施しました。この献立は旧軍港四市（広島県呉市・京都府舞鶴市・神奈川県横須賀市・長崎県佐世保市）の「日本遺産」を生かす取組の一環として、学校給食でそれぞれゆかりの旧海軍から伝わる料理を紹介する取組の一つです。

明治時代、呉（広島県）の海軍が渡航中、多くの兵隊がビタミン不足で病気にかかりました。そのころ、東郷平八郎がイギリスへ留学し、そこで食べたビーフシチューの味が忘れられないということで、帰国後、海軍の料理長に命じて作らせました。しかし、その時代にバター・ワインは日本にはなく、しょうゆと砂糖で何とか味付けし、出来上がったのが「甘煮」という料理でした。これが今の「肉じゃが」の原型であるといわれています。じゃがいもにはビタミンが多く含まれているので、病気にかかる兵隊がいなくなったという、兵隊の命を守る料理でもありました。

今の肉じゃがには彩りに欠かせない「にんじん・グリーンピース」などが入らないのが特徴です。肉に味をつけてからじゃがいもと水を入れて煮込みます。給食センターでは、実際に呉で本場の「甘煮」を食べた調理員に作ってもらいました。（写真：産経新聞より引用）



「海軍厨業管理教科書」には肉じゃがの作り方も載せられています。