すくすくだより　　10月号

「スポーツの秋」「読書の秋」と何をするにもよい季節になりました。また秋は、「実りの秋」そして「食欲の秋」でもあります。自然の恵みに感謝して、食事をいただきたいものですね。

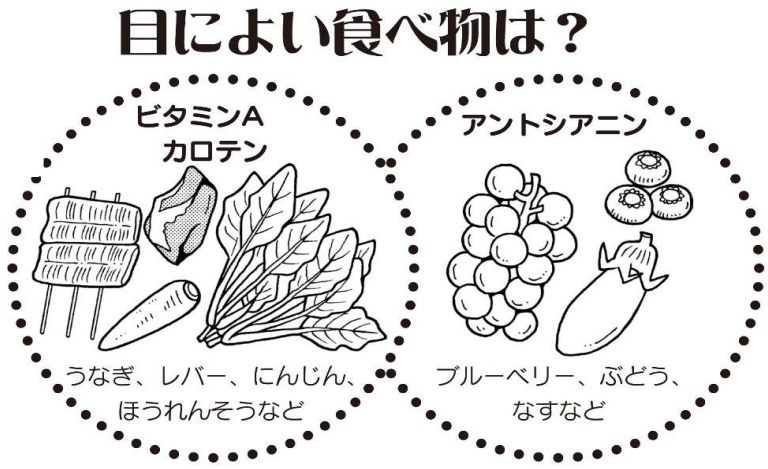


★　１０月１０日は「目の愛護デー」です　★

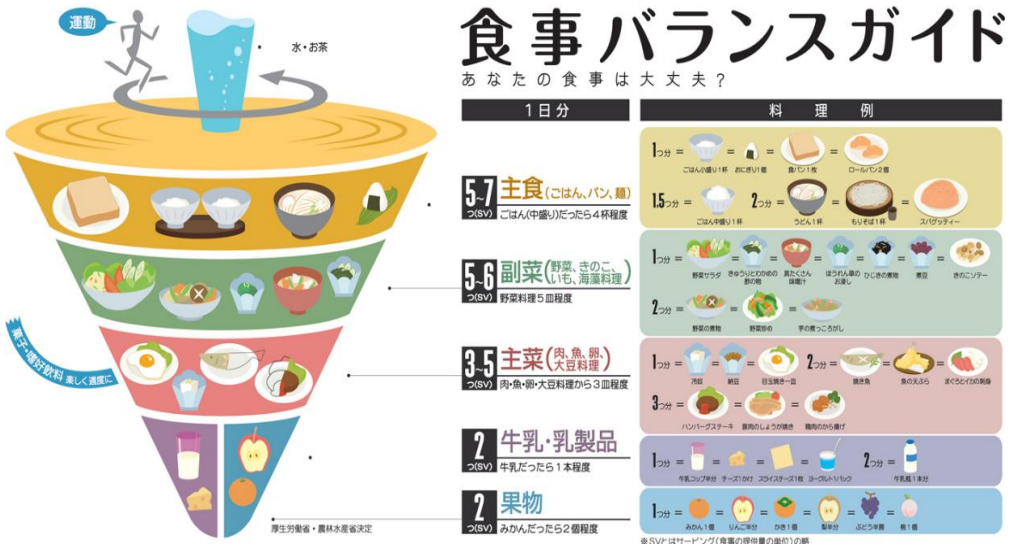
１０月１０日は「目の愛護デー」です。

近年、タブレットやスマートフォンなどの使用が増え、子供の目の健康が心配されています。目の健康を守るためには、生活習慣だけでなく、食事も大切です。

栄養バランスのよい食事を基本に目によい働きをする栄養成分である、ビタミンＡ（カロテン）やアントシアニンを多く含む食品を意識してとることも大切です。



★栄養バランスのよい食事を基本に目を守りましょう！



「食事バランスガイド」は、１日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。日本の伝統的なコマの形を使って１日に食べたらよい目安の多い順に「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の５つに分けられています。コマがくるくる回るようにバランスのよい食事ができることを理想としています。

詳しくは「食事バランスガイド」で検索してみてください。

今月の「おいしい！広島」

峠下牛のぶどうジュースソース（４人分）

材　料	分量	作り方
牛肉スライス	３００ｇ	①牛肉は、にんにくのみじん切り、酒、塩をふっておき、油をひいて炒める。
にんにく	ひとかけ	
酒	小さじ１	
塩	少々	
こしょう	少々	②かっこ内の調味料をひと煮立ちさせて、水どきかたくり粉でとろみをつけてソースを作る。
炒め油	適量	③①に、②のソースをかけてできあがり。
（ソース）		
キャンベル	６０ｇ	
ぶどうジュース		
はちみつ	小さじ１	
しょうゆ	小さじ４	
かたくり粉	小さじ１	
水	少々	

キャンベルは100年以上前に竹原で作られた最初のぶどうです。



キャンベル

世界の料理　韓国　チャプチェ（４人分）

材　料	分量	作り方
牛肉	１２０ｇ	①　マロニーはゆでておく。干ししいたけはもどしてせん切りにする。
にんにく	ひとかけ	
しょうが	適量	
酒	小さじ１	②　にんにく・しょうがは、みじん切り、たけのこは短冊切り、たまねぎはせん切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
しょうゆ	小さじ１	
さとう	小さじ１	
マロニー	２５ｇ	③フライパンに油をひき、牛肉をかっこ内の調味料を入れて、炒める。ねぎ以外の野菜を入れてさらに炒める。
干ししいたけ	２枚	
たけのこ	１００ｇ	④野菜が煮えたらマロニーを入れ、調味し、ねぎを入れて仕上げる。
たまねぎ	１個	
にんじん	５０ｇ	
ねぎ	１本	
さとう	小さじ１	
しょうゆ	大さじ１	
ごま油	小さじ１	
コチュジャン	小さじ 1/2	