



少しずつ、秋の気配が感じられるようになってきました。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋と、秋は何をするにもよい季節です。長くなっていく夜にブルーライトを発する機器は消して、本のページをめくってみませんか。

10月27日から11月9日は読書週間です。町内の各学校ではいろいろな取り組みが計画されています。給食では、お話に出てくる料理を献立に組んでみました。給食を食べて下の本を読んだり、違う本を読んで、「こんな料理が出てくる本があるよ」と教えてもらえたらうれしいです。

## ブックメニューのご紹介

下線がついた本は町図書館にあります。

### 各学校の読書週(旬)間

喜界小 10/17~10/28

早町小 10/3~10/31

喜界中 10/27~11/9

### 17日 カレーライス 『ふしぎなでまえ (かがくいひろし)』

ものぐさで有名なじゃがさんとさつまさんは、カレーライスとラーメンの出前を頼んだのですが…。

### 19日 きのことあさりのスパゲッティ 『もりのスパゲッティやさん (ふなざきやすこ)』

森に新しいお店ができます。子ぶたさんは開店準備に大忙しです。ゆでたてのスパゲッティで手紙を書いて、届かないきのこを探しに出かけましたが…。

チラシのメニューにあるスパゲッティが登場します。

### 元気サラダ 『サラダで元気 (角野栄子)』

りっちゃんはお病気のおかあさんのためにサラダを作ります。何を入れたらいいか、動物たちが教えてくれました。この本は図書館にありませんが、著者は『魔女の宅急便』や食べ物が出てくるお話をたくさん書いていらっしゃいます。どこかで出会ったら、読んでみてください。

### 21日 クリームシチュー 『大きなおなべのレストラン(竹下文子)』

いなかの古い家に住むうさぎのおばあちゃん。子どもたちも大きくなって町へ出ていき、大きなおなべが残りました。おばあちゃんが思いついたすてきなことは？

### 24日 おでん 『おでんさむらい(内田麟太郎)』

「ひとよんでへんでござむらい ひらたおでん」が、おとものかぶへいと、妖怪を退治したり助けたりと大活躍する楽しいお話(シリーズ)です。

### 26日 カランガ 『こまったさんのシチュー(寺村輝男)』

「誕生日はシチューでチュー」こまったさんの誕生日に、不思議な男の子がアフリカのシチューを作ってくれました。

### 28日 かぼちゃマフィン 『みしのたくかにと(松岡享子)』

王子様が元気になったわけは「みしのたくかにと」。お話ではかぼちゃのパイですが、全員で食べられるように、アレルギーフリーのかぼちゃマフィンにしました。

## 10月10日は目の愛護デー



「1010」を横にすると人の顔の目に見えることから、10月10日は目の愛護デーと定められています。近年は、パソコンやスマートフォン、タブレット等を使用する時間が増え、目に疲れを感じる人も少なくありません。日頃から目を休ませたり、目の健康に良い食品をとったりして、大切な目の健康を守りましょう。



### 「ビタミンA」



私たちがものを見る時、目の中で「ロドプシン」という物質が働きます。ビタミンAはロドプシンの材料になり、不足すると暗いところでもの見えにくくなります。成長にも関与するビタミンなので不足しないようにしたいですね。緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体の中でビタミンAに変わります。

### 「ビタミンB群」



目の使い過ぎによって、目だけでなく全身に疲れを感じる状態を眼精疲労と呼びます。ビタミンB群は眼精疲労の改善に効果があると言われています。ビタミンB群を含む食品は多岐にわたりますので、偏らず、好き嫌いをなく食べましょう。

## 楽しい！自炊生活 その⑥「魚はビタミンD源」



ビタミンDは、魚やきのこに多く含まれ、日光に当たることで皮膚でも合成される栄養素です。骨の形成に深く関わるため、成長期だけではなく、高齢者の骨折予防など、全年齢を通して重要なのですが、特に若い女性において紫外線を避けすぎるあまり、深刻な摂取不足の状態にあると言われていています。

ビタミンD不足を解消するには週3回魚を食べたら良いそうです。一人暮らしのキッチンでは魚を1匹さばくのはハードルが高すぎますが、加工品を利用すると簡単です。おすすめなのがツナ缶。サラダのトッピングやパスタのトマトソースに加えるなど、様々な応用可能です。鮭のほぐし身の瓶詰めなども朝ごはんのおともに重宝しますよ。このような加工品は非常食のローリングストックにも最適です。

ちなみに私がリピ買いしているのが「カンパチのアラ」です。塩焼き最高！おまけにお財布にも優しい！焼くときは、フライパンにクッキングシートかアルミ箔をしくと後片付けが簡単です。煮付けの場合は、鍋に濃口しょうゆ・みりん・酒・水を1:1:1:2の割合で入れ、島ザラメをお好みの量加え、煮立てた中に魚を入れます。落としぶたをして煮立つまで強火、その後中火に落として15分。新鮮だと臭み消しもいいですね。

小さめの煮干しはお皿に広げてラップをかけずに電子レンジでパリッとするまで加熱し、砂糖と醤油を少し煮詰めたタレをからめます。ミックスナッツなどを砕いて混ぜるとさらに栄養価アップ。お刺身はたっぷりの生野菜とカルパッチョにするのもいいですね。

魚食を楽しみましょう！

