



家族で取り組むノーメディアデー

10月10日は目の愛護デーです。スマートフォン（スマホ）や携帯ゲームの普及によって、現代人は目に負担をかけることが増えています。家族で1日テレビやゲーム、スマホに触れない「ノーメディアデー」に挑戦してみませんか？テレビやスマホの電源を消して、家族でその日にあったことを話したり、家事をしたりして一緒に過ごす時間を大切にしましょう。

目に優しい食材ってどんなもの？

（ビタミンAを含む食材）

にんじん・小松菜・ほうれん草
うなぎ・レバーなど

（ビタミンCを含む食材）

レモン・いちご・キウイなど
の果物、赤ピーマン・じゃがいもなど

（ビタミンEを含む食材）

アーモンド・ごま・西洋かぼちゃ
モロヘイヤ・たらこなど

ビタミンAは、「目のビタミン」ともいわれる栄養素です。目の内側にある網膜の材料になったり、うるおいを保ったりする働きがあります。

ビタミンCは、抗酸化作用があるので、目の老化防止に役立ちます。体に蓄えておくことができないので、毎日欠かさずにとりましょう。

ビタミンEは、活性酸素が細胞にくっつくのを防ぎ、目の老化を防止します。目だけではなく、動脈硬化の予防にも役立つ大切な栄養素です。

* 給食レシピ紹介 *

れんこんとなすのドライカレー

【材料】（4人分）

油	大さじ1
古根しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
玉ねぎ	中サイズ2個
牛豚合いびき肉	160g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/2
（カレー粉は入れなくても可。入れると香りがよくなります）	
にんじん	中サイズ1/3本
れんこん	50g
なす	中サイズ1/2本
ピーマン	1個
水	300cc
トマトケチャップ	大さじ3
カレールウ	50g
ウスターソース	小さじ1弱
粉チーズ	大さじ3

【作り方】

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・にんにくはみじん切り、れんこん・なすは5ミリ角位に切っておく。板状のカレールウは細かく刻んでおく。
- ② フライパンに油を入れ、しょうが・にんにくを炒め、香りがでたら玉ねぎを入れよく炒める。玉ねぎがきつね色になってきたら、合いびき肉を加え炒める。その時に塩・こしょう・カレー粉を振り入れる。
- ③ 肉に火が通ったら、にんじん・れんこん・なす・ピーマンを加えさらに炒める。
- ④ 水を入れて、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ カレールウを加えて煮込み、ケチャップ、ウスターソースを加えさらに煮込む。仕上げに粉チーズを加えてできあがり。ごはんにかけていただきます♪

旬の野菜を使ったドライカレーです。れんこんのシャキシャキ食感を楽しんでください。