

10月給食だより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

1日の活力の源は朝食です!

朝ごはんをしっかりと食べていますか？
朝食をとり、体温や血糖値があがることで目覚めます。「時間がない」「やせたい」「食欲がない」と言って朝食を抜いてしまうと、午前中の活動のエネルギーが足りなくなってしまう。



朝ごはんをしっかりと食べよう。
1日の活動源は朝食は

目を大切に!



10月10日は目の愛護デーです。テレビやゲーム、スマートフォンなど目を酷使していませんか？健康な目を守るためには、姿勢や明るさに気を付けることが大切です。さらに目に良い食生活をいくつか紹介しますので参考にしてください。

目の健康にかかせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、**ビタミンA**が大きくかかわっています。

それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。



○その他、緑色の濃い野菜、バター、乳製品などにも、多くふくまれています。油を使って料理すると、からだに吸収されやすくなります。

多くふくまれる食品	ビタミンB群	多くふくまれる食品	ビタミンC	多くふくまれる食品	ビタミンE
豚肉、納豆、チーズ、ウナギ	ビタミンB1とB2が不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血、白内障などの症状があらわれやすくなります。	ブロッコリー、キウイフルーツ、ピーマン、みかん、いちご	ビタミンCは、目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。	アーモンド、ひまわり油、かぼちゃ	ビタミンEは、活性酸素からからだを守ったり、老化を予防する働きがあります。

このほかにも、魚に多くふくまれるDHAや、ブルーベリーなどにふくまれるアントシアニンは、目の疲労回復などに効果があるといわれています。

月	火	水	木	金
1 牛乳 黒糖ロール 鮭フライ ひじきサラダ かぼちゃのポターージュ	2 牛乳 ごはん 厚揚げのカレー炒め ピリ辛大根 もずくスープ	3 牛乳 ごはん キスの香味揚げ 青菜のごま和え 高野の粉の煮物 【カミカミメニュー】	4 牛乳 ごはん 鶏肉の パ・ペ・キューリ・焼き 大根温サラダ じゃがいものスープ	5 牛乳 ごはん 手作り豆腐ハンバーグ いそべ和え 畑ヶ平大根のみそ汁
8 体育の日 牛乳	9 牛乳 ごはん ホキのもみじ焼き ほうれん草のくすみ和え かぼちゃのみそ汁 【目の愛護デー献立】	10 牛乳 ごはん 干草焼き 小松菜の竹輪の和え物 麩のすまし汁	11 牛乳 ごはん 鶏肉のみそがらめ 三尾産わかめの酢の物 沢煮椀 【カミカミメニュー】	12 牛乳 ごはん サンマのかば焼き キャベツの梅和え 豚じゃが
15 牛乳 みそラーメン 揚げぎょうざ 中華風和え物 ぶどうゼリー 【西小希望献立】	16 牛乳 ごはん タンドリーチキン ブロッコリーサラダ コロコロ野菜スープ	17 牛乳 ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ハリハリ漬け もやしと青菜のスープ 【カミカミメニュー】	18 牛乳 ごはん サワラの竜田揚げ れんこんの和え物 肉団子スープ 【カミカミメニュー】	19 牛乳 ごはん アカイカのマヨソース 春雨サラダ ワンタンスープ 【ふるさとメニュー】
22 牛乳 コッパン ジャム ポテトミートグラタン イタリアンサラダ ポトフ	23 牛乳 ごはん クレープ から揚げ きんぴらごぼう かきたま汁 【東小希望献立】	24 牛乳 ごはん さつまいもごはん 焼きガレイ きのこのおひたし 豚汁	25 牛乳 ごはん キーマカレー ポテトサラダ 新温泉町産新興梨	26 牛乳 ごはん 手作り魚ロッケ おかか和え 豆腐のみそ汁
29 牛乳 三尾産わかめうどん さつまいものかき揚げ 野菜の五目和え 【カミカミメニュー】	30 牛乳 ごはん 松風焼き キャベツとハムの和え物 浜坂竹輪のすまし汁	31 牛乳 ゆかりごはん 白身魚のムニエル かぼちゃサラダ ジュリエンスープ	<h2>地産地消</h2> <p>10月19日のアカイカは、浜坂漁業協同組合の但馬西部沿岸一本釣協議会さんからいただく予定です。</p>	

※材料等の都合により献立を変更することがあります。