

# 10月給食たより

新温泉町学校給食センター Tel 0796-82-1397

## バランスのよい食事をしよう!

秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、美りの秋とも呼ばれます。おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物を食事にバランスよく取り入れましょう。

<b>炭水化物</b>  多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	<b>脂質</b>  多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	<b>たんぱく質</b>  多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	<b>無機質</b>  多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	<b>ビタミン</b>  多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
---	---	--	---	---

<b>エネルギーになる</b> 	<b>体をつくる</b> 	<b>体の調子をととのえる</b> 
--	---	--

食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。

### 10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は、「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わりましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

#### ビタミンA

不足すると、暗い所で目が見えなくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

**多く含む食品**



かぼちゃ、モロヘイヤ、にんじん、ほうれん草、ウナギ、ギンダラ、レバー

#### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

**多く含む食品**



黒ごま、ブルーベリー、なす、紫キャベツ、黒豆

月	火	水	木	金
<b>みかたぐん ~美方郡ジオメニュー~</b> 香美町と新温泉町の食材を組み合わせ、2町がコラボした給食を提供します。今年度は、10月と2月に実施する予定です。今月は12日(月)に、香住のキスト、浜坂の湯葉・竹輪を使用します。香美町にある3つの給食センターと新温泉町とで、同じメニューを提供します。 ふるさと美方郡のよさを味わってください。				
5 牛乳 コッペパン 白身魚フライ (個食タルタルソース) ゆで野菜 クリームシチュー	6 牛乳 ごはん タンドリーチキン チーズサラダ リボンスープ	7 牛乳 ごはん サバの香味焼き 小松菜の梅和え 畑ヶ平大根のそぼろ煮 冷凍りんご	8 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め チンゲン菜のしらす和え いなか汁	9 牛乳 ごはん 彩りごはん ホキのキャロットソース ほうれん草のごまよごし かぼちゃとなすのみそ汁 【目の愛護デー献立】
12 牛乳 けんちんうどん キスのカレー南蛮 湯葉とふるさと竹輪の和え物	13 牛乳 ごはん 五目玉子焼き れんこんのごま酢和え 肉だんご汁	14 牛乳 キムチごはん チキン南蛮 中華サラダ 青菜のスープ 焼プリン	15 牛乳 ごはん 鶏とさつまいものオイスター炒め バンサンソース 五目スープ	16 牛乳 ごはん 麦ごはん きのこと豆のカレー 切干大根のサラダ 新温泉町産新興梨 【カミカミメニュー】
19 牛乳 豆乳ロール 浜坂竹輪のグラタン こんにやくサラダ ミネストローネ	20 牛乳 ごはん クロダイのエスカベッシュ スイートサラダ ベーコンスープ 【県産水産物提供事業】	21 牛乳 きのごはん 鶏手羽の甘辛揚げ 白菜の甘酢和え 呉汁	22 牛乳 ごはん 手作り豆腐ハンバーグ ほうれん草ののり和え 大根のみそ汁	23 牛乳 ごはん シシャモのいそべ揚げ ゆかり和え 筑前煮 【カミカミメニュー】
26 牛乳 みそラーメン 蒸ししゅうまい チンゲン菜の和え物 クレープ 【南小 希望献立】	27 牛乳 ごはん スズキのチリソース アーモンド和え 三尾産わかめスープ	28 牛乳 ごはん 車麩のフライ 五目ひじき 豆腐のみそ汁	29 牛乳 栗ごはん 焼きガレイ きのこのおひたし さつまいも汁	30 牛乳 ごはん チキンのトマトソースがけ ごぼうサラダ かぼちゃポターージュ 【ハロウィン献立】

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

学校給食費の口座振替を再開します。9月分の振替は10月20日(火)です。残高の確認をお願いします。