

10月10日は「目の愛護デー」
のひっく

「10月10日」を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定された日です。私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、ついつい目を酷使してしまいがちです。疲れ目をそのままにしておくと、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」など目の病気になることも多くあります。視力低下や視力異常の低年齢化は年々増加しています。みなさんの視力はどうでしょうか？「目」は一生使う、とても大切なものです。10日の給食では、目に良い食べ物を取り入れました。目に優しい生活や食事など、この機会に考えてみてほしいと思います。。。

目に良い食べ物を取り入れる

バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

ビタミンA…目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると、目が乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。
【多く含む食品…レバー ウナギ 銀ダラ にんじん モロヘイヤ】

アントシアニン…青紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。
【多く含む食品…ブルーベリー カシス 黒豆 なす 赤しそ】

タウリン……栄養ドリンクでおなじみの成分ですが、目の疲労回復にも役立ちます。
【多く含む食品…魚介類】

よく味わって食べていますか？

皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 (ねらいにそった献立に網掛けをしています。)	使 用 食 品 の お も な は た ら き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン
箸を正しく持って上手に使おう	2月	かき揚げうどん 牛乳 豆乳プリンタルト (しらすかき揚げ・豚肉スープ) 生姜あえ	うどん 砂糖 小麦粉 豆乳プリンタルト	油	豚肉 かに風かまぼこ	牛乳 しらす	人参 春菊	ねぎ ごぼう 玉ねぎ たもぎ草 えのきたけ キャベツ コーン 生姜
		3日(火)・4日(水)・5日(木)は、お弁当を持ってくる下さい。(2年生キャリア体験学習のため)						
	6金	ご飯 牛乳 赤魚西京焼き 五目豆 キャベツのみそ汁 型抜きチーズ	米 砂糖 こんにゃく	油	赤魚 みそ 豚肉 秘伝大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳 昆布 チーズ	人参 小松菜 いんげん	キャベツ ごぼう 干し椎茸
目に良い食べ物を知ろう	10火	ご飯 牛乳 ほうれん草丸ぎょうざ にんじんきんぴら 玉ねぎのみそ汁 ブルーベリーゼリー 【目の愛護デー献立】	米 砂糖 ゼリー こんにゃく 小麦粉 でん粉	油 ラード ごま油 ごま	鶏肉 みそ 厚揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草 いんげん	キャベツ 生姜 玉ねぎ ブルーベリー
	11水	かおりご飯 牛乳 チキンサラダ アンサンブルエッグ 豆乳豚汁	米 砂糖 でん粉	油 ごまドレッシング	鶏肉 卵 みそ 豆乳 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 青じそ かぼちゃ	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 れんこん コーン ねぎ
	12木	きのこカレー 牛乳 白身魚カリカリフライ 花野菜サラダ 鉄分ヨーグルト	米 じゃがいも カレールウ 米粉 でん粉	油 ドレッシング	豚肉 きな粉 豆乳 大豆 ほき	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム 枝豆 カリフラワー
	13金	米粉パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン ハンバーグケチャップソース スイートサラダ ほうれん草のスープ	米粉パン 砂糖 じゃが芋 でん粉 さつま芋	油 マーガリン ノンエッグマヨネーズ ラード	鶏肉 きな粉 チキンハム 豚肉 ウィンナー	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ グリンピース コーン きゅうり ブルーベリー
郷土料理・特産物を味わおう	16月	鶏中華(小麦中華麺) 牛乳 多菜パオズ ポン酢あえ 青のり小魚	小麦中華麺 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま 油	親鳥肉 鶏肉 豚肉 油揚げ かに風かまぼこ	牛乳 ひじき わかめ 青のり 小魚	人参	大根 ねぎ たもぎ草 干し椎茸 たけのこ 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり
	17火	ご飯 牛乳 いわしごまみそ煮 磯香あえ 庄内風いも煮 黒糖ビーンズ	米 砂糖 でん粉 里芋 こんにゃく 黒砂糖	ごま	いわし みそ 豚肉 厚揚げ 大豆	牛乳 のり	ブロッコリー 人参	もやし ねぎ ごぼう
	18水	ご飯 牛乳 あじフリッター じゃがいもの香り炒め 大根汁 おみ漬け納豆	米 小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 オリーブ油	あじ おきあみ ベーコン 油揚げ みそ 納豆	牛乳 わかめ あおさのり	パセリ 小松菜 人参	にんにく 大根 おみ漬
	20金	ナン 牛乳 秘伝豆入りキーマカレー ブロッコリー&カリフラワー ミネストローネ ぶどうヨーグルト	ナン 砂糖 カレールウ	油	豚肉 牛肉 大豆 大豆ミート ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー パブリカ トマト パセリ	生姜 にんにく 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリーの茎 ぶどう

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17 の目標

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤を作ろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさを守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナリシップで目標を達成しよう

一人ひとりが意識してみよう！

給食時間にできる SDGs の取り組み

食器を大切に使う



自分だけでなく町の児童生徒みんなが使う食器やお盆だということを意識しよう。

健康な食べ方を覚えれば、生涯役に立ちます。

給食から、バランスのよい食事について学ぶ



自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



自分の適量を知り、残菜も減らすことができます。

食べられる人は、なるべく残さず食べる



食品ロスや作り手への感謝の気持ちを忘れないように。

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています



安心して食べられるよう衛生的に調理しています



地産地消を推進しています



みんなで同じものを食べることができます



ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 (ねらいにそった献立に網掛けをしています。)	使 用 食 品 の お も な は た ら き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
旬の食べ物を 知ろう	23月	焼肉丼 牛乳 秘伝豆入り厚焼き卵 野菜のみそ汁 スイートポテト	米 でん粉 砂糖 スイートポテト	ごま油 ごま	豚肉 卵 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう にんにく 生姜 枝豆 もやし しめじ
	24火	ご飯 しそ味ひじき 牛乳 さばのみそ煮 もって菊のおひたし 豆乳ごまみそ汁	米 じゃがいも	ごま	さば 厚揚げ みそ ちくわ 豆乳	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参	もやし もってのほか(菊) 玉ねぎ
	25水	ご飯 牛乳 かつお漁師揚げ 切干大根の煮物 白菜ときのこのみそ汁	米 パン粉 砂糖 小麦粉 こんにゃく	油	かつお 豚肉 みそ さつま揚げ 油揚げ 高野豆腐	牛乳 昆布 わかめ	いんげん 人参	生姜 切干大根 白菜 干し椎茸 たもぎ茸
	26木	ご飯 牛乳 豚肉のワインソース煮 カラフルゆで野菜 ラビオリスープ ベビーチーズ 町産りんご	米 ラビオリ	油 大豆クリーム	豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 カラーピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン 大根 りんご
	27金	河 北 中 祭						
食物繊維の働きを知ろう	30月	ご飯 牛乳 米粉春巻き 切り昆布の煮物 なめこ汁 梅パリッシュ	米 でん粉 小麦粉 こんにゃく 米粉 砂糖 春雨	油 ラード	豚肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 小魚 昆布 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ キャベツ 椎茸 ごぼう なめこ 大根 梅
	31火	ひじきご飯 牛乳 野菜とわかめの豆腐よせ おかかあえ さつま汁	米 でん粉 砂糖 米粉 こんにゃく さつまいも	油	鶏肉 豆乳 豆腐 豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ 茎わかめ	人参 かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー 大根 しめじ ねぎ