

10月10日は
「目の愛護デー」
のうっわ

「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。

目に優しい生活や食事など、この機会に考えてみましょう。



これらの栄養成分
を多く含む食べ物は
目の健康によいとい
われています。

目によい食べ物は？



うなぎ、レバー、にんじん、
ほうれんそうなど



ブルーベリー、ぶどう、
なすなど



魚介類

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、暗いところで見えづらくなる「夜盲症」になります。

アントシアニン

青紫色の色素成分です。目の疲れを和らげてくれます。

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。



目の健康のために 食生活でバックアップ

6日～10日の給食では、目に良い食べ物を取り入れました。

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
六群の食品を知る	1(水)	 1日(水)体育祭・2日(木)体育祭予備日 お弁当を持ってくる。						
	2(木)							
目に良い食べ物を知らう	3金	ごはん 牛乳 さばカレー焼き キャベツ汁 切り昆布のチャプチェ お米のババロア	米 砂糖 お米のババロア	ごま油 ごま	さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 切り昆布	人参 ほうれん草	もやし 椎茸 ねぎ にんにく キャベツ
	6月	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ポン酢あえ 白玉汁 お月見ゼリー 【十五夜献立】	米 パン粉 小麦粉 白玉 ゼリー	油 ごま	豚肉 ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり 椎茸 ごぼう ねぎ
	7火	ごはん 牛乳 豆腐シューマイ なす炒り わかめスープ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油	豆腐 タラ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	玉ねぎ なす たけのこ もやし ねぎ コーン
	8水	わかめごはん 牛乳 おかかあえ 玉ねぎ汁 レバーのケチャップみそ煮	米 でんぷん 砂糖 心	油 ごま	豚肉 みそ 豚レバー かつお節	牛乳 わかめ	人参 いんげん ほうれん草	コーン キャベツ グリーンピース えのき 玉ねぎ
	9木	カレーライス 牛乳 ほうれん草チーズオムレツ 春雨サラダ 豆乳プリンタルト	米 じゃが芋 春雨 タルト	油 カレールー ごま油 ごま	豚肉 きな粉 豆乳 卵	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ むき豆 もやし きゅうり コーン
郷土料理・特産物を味わおう	10金	やまこめもちりパン(ブルーベリー&マーガリン) 牛乳 豚肉のワインソース煮 カラフルゆで野菜 ほうれん草スープ 【目の愛護デー献立】	米粉パン ジャム	マーガリン 油	豚肉 ベーコン 高野豆腐	牛乳	ブロッコリー パプリカ ほうれん草 人参	玉ねぎ コーン キャベツ たもぎたけ
	14火	ごはん 牛乳 豚肉ともやしの炒め物 ひじき入り厚焼き卵 庄内心のみそ汁	米 砂糖 でんぷん 心	油	豚肉 卵 みそ	牛乳 ひじき	パプリカ にんじん いんげん ほうれん草	もやし 玉ねぎ
	15水	ごはん 牛乳 ほうれん草の丸いぎょうざ もって菊のおひたし のっぺい汁 町産納豆	米 小麦粉 里芋 でんぷん	ごま油	豚肉 鶏肉 油揚げ 納豆	牛乳	ほうれん草	キャベツ もやし もてのほか 大根
	16木	 芸術鑑賞教室 お弁当を持ってくる。						
	17金	ナン 秘伝豆入りキーマカレー 牛乳 ブロッコリー&カリフラワー ポテトスープ 県産乳ヨーグルト	ナン じゃが芋	油 カレールー	豚肉 大豆 秘伝大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー キャベツ

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という文字をよく目にするようになりました。SDGs（エスディー・ジーズ）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が、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
 - 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 陸の豊かさも守ろう
 - 16 平和と公正をすべての人に
 - 17 パートナーシップで目標を達成しよう



 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 安心して食べられるよう
献立を提供しています 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



給食時間にできる SDGs の取り組み
一人ひとりが意識してみよう！

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。

給食から、バランスの
よい食事について学ぶ



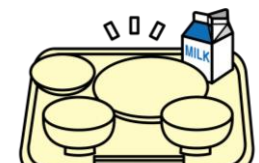
健康な食べ方を覚えれば、生涯役に立ちます。

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
てくれている人へ
の感謝の気持ちを
忘れないように。

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
旬の食べ物を 知ろう	20月	ゆかりごはん 牛乳 赤魚の西京みそ焼き 里芋のそぼろあん 大根汁	米 里芋 砂糖 でんぷん	油	赤魚 みそ 鶏肉 油揚げ 高野豆腐	牛乳	しそ 人参 小松菜	ねぎ むぎ豆 大根
	21火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切干大根のコンソメ煮 なすのごまみそ汁	米 砂糖	油 ごま	鶏肉 厚揚げ ベーコン みそ	牛乳	人参 パセリ	大根 玉ねぎ なす ごぼう ねぎ
	22水	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き コーンあえ なめこ汁	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	さんま みそ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	もやし コーン なめこ 大根 ねぎ
	23木	ごはん 牛乳 鉄カルパオズ 磯香あえ 庄内風芋煮	米 小麦粉 里芋		豚肉 厚揚げ 豚しばり かまぼこ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 人参	キャベツ ねぎ きゅうり もやし ごぼう
	24金	食パン(ラ・フランスジャム) 牛乳 肉だんご さつま芋と豆のサラダ コーンポタージュ 町産りんご	食パン ラ・フランスジャム さつま芋 米粉	ノンエッグ マヨネーズ 大豆バター	鶏肉 大福豆 金時豆 大豆 ベーコン 豆乳 きな粉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン りんご
食物繊維の働きを 知ろう	27月	ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 五目きんぴら 高野豆腐のみそ汁	米 砂糖	油 ごま	いわし みそ 豚肉 油揚げ 高野豆腐	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ
	28火	玄米ごはん 牛乳 あじ香草フライ 野菜のごまじょうゆ きのことスープ かぼちゃプリン	米 玄米 パン粉 小麦粉 かぼちゃプリン	油 ごま ごま油	あじ 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	キャベツ コーン しめじ えのき マッシュルーム 大根 ねぎ
	29水	ごはん 牛乳 きのこと入りシューマイ 肉じゃが もやし汁	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ごま油 油	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 絹さや	玉ねぎ 椎茸 しめじ もやし
	30木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 キャベツのごまかけ もずくのみそ汁	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 みそ 秘伝大豆 高野豆腐	牛乳 もずく	人参 小松菜	レモン キャベツ きゅうり 大根 もやし
	31金	 河北中祭 お弁当を持ってきました。 						