

目を大切にしよう
10月10日は目の愛護デー

目の健康のために
食生活でバックアップ

10月10日を横に倒すと、目とまゆの形になることから10月10日は目の愛護デーです。
私たちは、スマートフォンやパソコン、テレビなどで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・肩こりが起こったり、「ドライアイ」など目の病気になることもあります。疲れ目に効果的な食べ物もあるので、目の健康のために食生活も意識していきましょう。
目は一生使う大切なものです。食事のほか、目に優しい生活、姿勢やゲームの仕方・目が疲れたら休む・睡眠時間なども見直しましょう。

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
納豆、豚肉、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、かき	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。

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			ない 学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
黄・赤・緑の食品を知ろう	1 水	むぎ ぎゅうにゅう さといち 麦ごはん 牛乳 里芋コロッケ だいこん にく 大根とぶた肉のオイスター煮 ちゅうか 中華コーンスープ	こめ むぎ さといち じゃがいも パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こうやどうふ ベーコン	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん ねぎ パプリカ コーン こまつな	
	2 木	ごはん 牛乳 チーズインハンバーグ ポテトサラダ さわにわん 沢煮碗	こめ パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳 とりにく チーズ ハム きなこ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース きゅうり だいこん ねぎ たけのこ	
	3 金	ごはん 牛乳 さばカレーやき キャベツ汁 き こんぶ 切り昆布のチャプチェ お米のババロア	こめ ごまあぶら さとう ごま おこめのババロア	牛乳 さば ぶたにく きりこんぶ あぶらあげ みそ	もやし にんじん しいたけ ねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう	
目に良い食べ物を知ろう	6 月	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ す しょうたまじる つきみ ぼん酢あえ 白玉汁 お月見ゼリー【十五夜献立】	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま しらたま ゼリー	牛乳 ぶたにく ちくわ わかめ とりにく あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ だいこん きゅうり にんじん しいたけ ごぼう ねぎ こまつな	
	7 火	ごはん 牛乳 とうふシューマイ い なす炒り わかめスープ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 とうふ たら みそ とりにく ぶたにく わかめ	たまねぎ なす たけのこ にんじん ピーマン もやし ねぎ コーン	
	8 水	わかめごはん 牛乳 レバーのケチャップみそ煮 たま じる おかかあえ 玉ねぎ汁	こめ でんぶん あぶら ごま さとう ふ	牛乳 わかめ ぶたにく ぶたレバー みそ かつおぶし	にんじん コーン キャベツ グリーンピース いんげん えのき たまねぎ ほうれんそう	溝延 中部
	9 木	カレーライス 牛乳 春雨サラダ はるさめ とうにゅう 豆乳プリンタルト	こめ あぶら じゃがいも カレールー はるさめ ごまあぶら ごま タルト	牛乳 ぶたにく きなこ とうにゅう	たまねぎ にんじん むきまめ もやし きゅうり コーン	溝延 6年 南部 5年
	10 金	やまこめもちりパン(ブルーベリー&マーガリン) 牛乳 ぶた肉のワインソース煮 カラフルゆで野菜 そう ほうれん草のスープ 【目の愛護デー献立】	こめこパン マーガリン ブルベリージャム あぶら	牛乳 ぶたにく ベーコン こうやどうふ	たまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ パプリカ ほうれんそう にんじん たもぎたけ	南部 5年
郷土料理・特産物を味わおう	14 火	ごはん 牛乳 ぶた肉ともやしの炒め物 い あつや たまご しょうない ひじき入り厚焼き 卵 庄内ふのみそ汁	こめ あぶら さとう でんぶん ふ	牛乳 ぶたにく たまご ひじき みそ	パプリカ もやし にんじん いんげん たまねぎ ほうれんそう	
	15 水	ごはん 牛乳 ほうれん草の丸いぎょうざ きく じる ちょうさんなっとう もって菊のおひたし のっぺい汁 町産納豆	こめ ごまあぶら こむぎこ さといち でんぶん	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ なっとう	キャベツ ほうれんそう もやし もってのほか だいこん	
	16 木	ごはん(のりふりかけ) 牛乳 や きゅうりのゆかりあえ こまつな 小松菜のスープ	こめ さとう こめこ あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく ちくわ こうやどうふ かつおぶし のり	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし しそ こまつな にんじん まっちゃん	
	17 金	ナン ひでんまめい 牛乳 ポテトスープ あんど けんさんにゅう ブロッコリー & カリフラワー 県産乳ヨーグルト	ナン カレールー あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく だいず ひでんだいず ウィナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ パセリ	溝延 1年 西部

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食

1人で食べるこ



小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



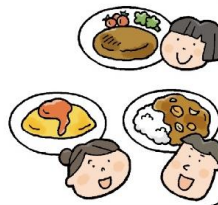
固食

同じものばかり食べるこ



個食

複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこ



濃食

濃い味つけのものばかり食べるこ



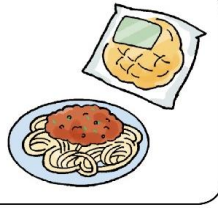
子食

子どもだけで食べるこ



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べるこ



誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。家族や友だちと一緒に食事をしましょう。



オードブル給食がはじまります！

小学校5、6年生を対象に、食の自己管理能力を身につけることや食事マナー等を、会食形式で楽しくおいしく学ぶことがねらいです。10月から3月までの期間、下記の日程で実施します。

10/ 2日(木) 西部小 5・6年生
16日(木) 西里小 5・6年生
31日(金) 南部小 5・6年生
1/20日(火) 中部小 6年生
1/30日(金) 北谷地小 5・6年生
2/13日(水) 溝延小 5・6年生
3/12日(木) 中部小 5年生

★中部小は人数が多いため学年ごと、その他の小学校は5・6年合同で実施します。

今月の献立から 町産りんご 10月23日(木)の予定

河北町では、おもに沢畑地区や田井地区でりんごの栽培が行われています。今年はどうな種類のりんごが登場するでしょうか。楽しみにしていてください。



庄内風いも煮 10月23日(木)の予定

芋煮会の季節です。村山・庄内・最上・置賜の各地方で味付けや入れる材料に特徴があります。地域による食文化の違いの一例です。庄内地方は、みそ味で豚肉、厚揚げが入るのが特徴です。



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			ない 学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくる	みどりのなかま 体の調子を整える	
旬の食べ物を知ろう	20月	ゆかりごはん 牛乳 赤魚の西京みそやき 里芋のそぼろあん 大根汁	ごはん さといも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あかうお みそ とりにく あぶらあげ こうやどうふ	しそ にんじん ねぎ むきまめ だいこん こまつな	西里 中部
	21火	ごはん 牛乳 とり肉のてりやき きりぼしだいこん 切干大根のコンソメ煮 なすのごまみそ汁	こめ さとう あぶら こま	牛乳 とりにく ベーコン あつあげ みそ	だいこん たまねぎ なす にんじん パセリ ごぼう ねぎ	
	22水	ごはん 牛乳 さんまのかばやき コーンあえ なめこ汁	こめ でんぶん あぶら さとう こま	牛乳 さんま とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん コーン なめこ だいこん ねぎ	中部 1年
	23木	ごはん 牛乳 鉄カルパオズ 磯香あえ しょうないふういもに 庄内風芋煮 町産りんご	こめ こむぎこ さといも	牛乳 ぶたにく ぶたレバー かまぼこ のり あつあげ みそ	キャベツ ねぎ きゅうり ほうれんそう もやし ごぼう にんじん りんご	
	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	しょくパン さつまいも ラ・フランスジャム ノンエッグマヨネーズ だいたバター こめこ	牛乳 とりにく だいず おおぶくまめ ベーコン きんときまめ とうにゅう きなこ パセリ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン	南部 西部
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 ごもく 五目きんぴら 高野豆腐のみそ汁	こめ あぶら さとう こま	牛乳 いわし みそ ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん いんげん こまつな たまねぎ	北谷地
	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 きのこスープ かぼちゃプリン	こめ げんまい パンこ こむぎこ あぶら こま ごまあぶら かぼちゃプリン	牛乳 あじ ぶたにく	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン しめじ えのき マッシュルーム だいこん ねぎ こまつな	
	29水	ごはん 牛乳 きのこ入りシューマイ 肉じゃが もやし汁	こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ しいたけ しめじ にんじん きぬさや もやし	
	30木	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 キャベツのごまかけ もずくのみそ汁	こめ でんぶん あぶら さとう こま	牛乳 とりにく もずく ひでんだいず みそ こうやどうふ	レモン キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな もやし	西里 北谷地 12年
	31金	ごはん 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ 野菜のレモンあえ ワンタンスープ	こめ ワンタン ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく かにかま かんてん	たまねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん コーン ねぎ レモン チンゲンサイ しいたけ	北谷地 3.4年