10月給食だより

No. 244

令和8年　10月　1日発行
河北町学校給食センター

目の健康のために　食生活でバックアップ

スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小・中学生が年々増えています。
目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10月10日は目の愛護デー

10をふたつ並べて横にすると、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーです。

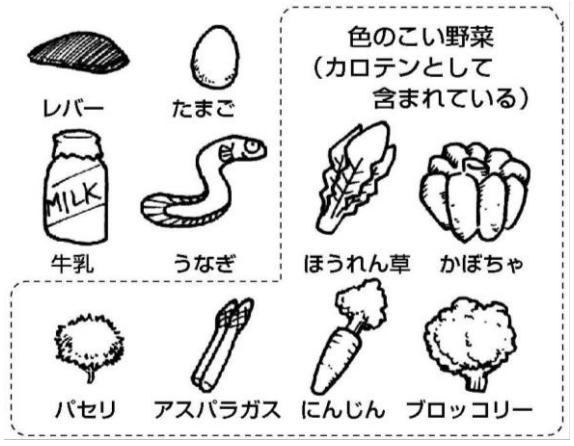
ビタミンAは、目の健康に関係する栄養成分です。ビタミンAが不足すると、薄暗いところで目が慣れにくい「とりめ」や、目が乾燥するドライアイなどの病気に関係してきます。



食生活に気を付けて、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てみましょう。

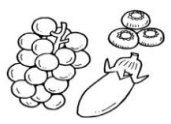
目は一生使う大切なものです。

ビタミンAの多い食べ物



ブルーベリーやぶどう、なすなどの鮮やかな紫色の元は、ポリフェノールの一種で、アントシアニンという色素成分です。

アントシアニンは疲れ目の回復を早めたりする働きがあるので目に良い食べ物です。



ビタミンAとカロテン

植物性食品には、ビタミンAがそのまま含まれているわけではなく、カロテンという成分が必要に応じて体内でビタミンAに変化します。



ビタミンには油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」と水に溶けやすい「水溶性ビタミン」があります。ビタミンA.D.E.Kは脂溶性ビタミンなので、油を使った料理にすると体への吸収率がアップします。ビタミンB群とCは水溶性ビタミンなので汁ごと飲める料理に向いています。

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 エネルギーのもとになる 5群 穀類・砂糖 いも類 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂肪	体の組織をつくる 1群 肉・魚・大豆・卵 たんぱく質	2群 牛乳・小魚・海草 無機質	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜 カロチン	4群 その他の野菜 きのこ・果物 ビタミン
6つの食品群を覚えよう	1 木	ごはん　牛乳　鶏肉のみそマヨネーズ焼き おひたし　沢煮椀　ピピピチーズ	米	ノンエッグマヨネーズ	鶏肉　みそ ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	にんにく　大根 キャベツ　コーン たけのこ　ねぎ
	2 金	ごはん　牛乳　鉄カルパオズ メンマと豚肉のオイスター炒め　キャベツ汁 秘伝枝豆	米　小麦粉 砂糖 でん粉	ごま油	豚肉　みそ 豚レバー 油揚げ	牛乳	いんげん 人参 ほうれん草	キャベツ　ねぎ メンマ 秘伝枝豆
目に良い食べ物を知ろう	5 月	キャロットピラフ　牛乳　ピザロール 春雨サラダ　ラビオリスープ	米　小麦粉 春雨　砂糖 パン粉	油　ごま油 いりごま	鶏肉　豚肉	牛乳 チーズ	人参　トマト パプリカ チンゲン菜 パセリ	コーン　玉ねぎ もやし　きゅうり
	6 火	ごはん　牛乳　メバルゆず塩こうじ焼き なす炒り　高野豆腐のみそ汁　ぶどうゼリー	米　砂糖 ゼリー	油　ごま油	メバル 豚肉　みそ 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	なす　玉ねぎ たけのこ　もやし
	7 水	 **体育祭・お弁当を持ってきてください。**						
	8 木	**体育祭　予備日・お弁当を持ってきてください。**						
	9 金	やまこめもっちりパン（ブルーベリー＆マーガリン） 牛乳　コーンコロッケ　ツナあえ ブラウンシチュー	米粉パン ジャム　小麦粉 パン粉 じゃが芋	マーガリン 大豆バター	ツナ　豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参　トマト	コーン　キャベツ きゅうり　玉ねぎ
郷土料理・特産物を味わおう	13 火	ごはん　牛乳　さんまのかば焼き 磯香あえ　庄内ふのみそ汁	米　でん粉 砂糖 庄内ふ	油 いりごま	さんま かまぼこ みそ	牛乳 のり	いんげん 人参　小松菜	きゅうり もやし　玉ねぎ
	14 水	 **芸術鑑賞教室・お弁当を持ってきてください。**						
	15 木	ごはん　牛乳　野菜ぎょうざ 黒ごまあえ　庄内風芋煮　ラ・フランスゼリー	米　小麦粉 砂糖　里芋 ゼリー	すりごま	豚肉　鶏肉 厚揚げ　みそ	牛乳	にら　人参 いんげん	キャベツ　もやし ごぼう　ねぎ
	16 金	ごはん（野菜ふりかけ）　牛乳　なめこ汁 塩こうじチキンカツ　もって菊のおひたし	米　パン粉 小麦粉	油	鶏肉　みそ かつお節	牛乳	ほうれん草 大根の葉 かぼちゃ　人参	もやし　なめこ もってのほか 大根　ねぎ

☆ 持続可能な社会をめざそう ☆

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容力を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。

地球温暖化って？



地球全体の平均気温が上がっていくことを「地球温暖化」といいます。地球温暖化のおもな原因は、人間が二酸化炭素の排出量の多い暮らしをしていることです。節電やごみの削減も二酸化炭素の発生を減らすことにつながります。

循環型社会への第一歩　３Ｒの取り組み

リデュース Reduce	リユース Reuse	リサイクル Recycle
		
使う資源やごみの量を減らすこと	使えるものはくりかえし使うこと	資源として再び利用すること

３Ｒとはリデュース（発生抑制）リユース（再使用）リサイクル（再生利用）の循環型社会を推進する取り組みです。また、消費者の態度としてリフューズ（不要なものを拒否する）も大切です。

環境にやさしい クッキング

調理をする時に、環境のことを考えて、工夫をしましょう。

水を出しっぱなしにしない



火加減を調節する



食べきれる量をつくる



油をふいてから洗う



生ごみは水をよく切る



冷蔵庫の開閉は少なくする



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 5群 穀類・砂糖・いも類 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂肪	体の組織をつくる 1群 肉・魚・大豆・卵 たんぱく質	2群 牛乳・小魚・海草 無機質	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜 カロチン	4群 その他の野菜・きのこ・果物 ビタミン
旬の食べ物を知ろう	19 月	ごはん　牛乳　鮭の焼き魚 切り昆布のチャプチェ　大根汁	米　砂糖	ごま油	鮭　豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳 切り昆布	人参　小松菜	椎茸　玉ねぎ にんにく　大根 ねぎ
	20 火	ごはん　牛乳　ほうれん草の丸いぎょうざ 野菜のごまじょうゆ　のっぺい汁	米　小麦粉 里芋　でん粉	ごま油 いりごま	豚肉　鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ　もやし コーン　大根
	21 水	ごはん　牛乳　さばのみそ煮 キャベツのごまかけ　厚揚げ汁	米　砂糖	いりごま	さば　みそ 秘伝大豆 厚揚げ	牛乳	人参　小松菜	キャベツ　大根 きゅうり　もやし
	22 木	きのこカレー　牛乳　県産乳ヨーグルト カマンベールチーズオムレツ　中華あえ	米　じゃが芋 砂糖	油　ごま油 カレールー	豚肉　大豆 きな粉　豆乳 卵　くらげ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	にんにく　玉ねぎ しめじ　むき豆 マッシュルーム きゅうり
	23 金	食パン（チョコクリーム）　牛乳 豚肉のワインソース煮　かおりあえ 白菜スープ　町産りんご	食パン チョコクリーム	油 大豆クリーム	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 青じそ	玉ねぎ　きゅうり 白菜　えのき ねぎ　りんご
食物繊維の働きを知ろう	26 月	ごはん（韓国のり）　牛乳　豆腐スープ ウインナー卵巻き　里芋のそぼろあん	米　里芋 砂糖　でん粉	ごま油	ウインナー 卵　鶏肉 豆腐	牛乳 韓国のり	人参　小松菜	ねぎ　むき豆 玉ねぎ　コーン
	27 火	玄米ごはん　牛乳　あじ香草フライ 白菜と大根のサラダ　じゃが芋汁 パンプキンババロア	米　玄米 パン粉 じゃが芋 ババロア	油 ノンエッグ マヨネーズ	あじ　みそ かにかま きな粉 あさり	牛乳	人参 ほうれん草 かぼちゃ	白菜　大根 玉ねぎ
	28 水	ごはん　牛乳　肉シューマイ 筑前煮　玉ねぎのみそ汁	米　小麦粉 砂糖　ふ	油　ごま油	豚肉　鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参　いんげん	玉ねぎ　たけのこ ごぼう　椎茸 えのき
	29 木	 お弁当を持ってきてください。						
	30 金	河北中祭・午前中開催のため　お弁当はいりません。						