10月給食だより

No. 659

令和 8年10月 1日発行
河北町学校給食センター

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。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わることを意識しましょう。



目の疲れをとる方法

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。



「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

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなったり、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：ウナギ、レバー、ギンダラ、かぼちゃ、モロヘイヤ、にんじん、ほうれん草など

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復を早めます。

多く含む食品：黒ごま、ブルーベリー、なす、紫キャベツ、黒豆など

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 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	ない学校等
黄赤緑の食品を覚えよう	1 木	ごはん　牛乳　とり肉のみそマヨネーズ焼き おひたし　沢煮椀　ピピピチーズ	こめ ノンエッグマヨネーズ	牛乳　とりにく　みそ ベーコン　チーズ	ブロッコリー　にんじん にんにく　だいこん　ねぎ キャベツ　コーン　たけのこ	
	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	こめ　こむぎこ　さとう でんぷん　ごまあぶら	牛乳　ぶたにく　みそ ぶたレバー あぶらあげ	いんげん　ほうれんそう にんじん　キャベツ　ねぎ メンマ	
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	こめ　こむぎこ はるさめ　さとう パンこ　あぶら いりごま　ごまあぶら	牛乳　とりにく ぶたにく　チーズ	にんじん　トマト　パプリカ チンゲンサイ　パセリ　コーン たまねぎ　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	こめ　さとう　あぶら ごまあぶら　ゼリー	牛乳　メバル　ぶたにく みそ　こうやどうふ わかめ	にんじん　ピーマン　なす たまねぎ　たけのこ　もやし	
	7 水	わかめごはん 牛乳 レバーのケチャップみそ煮 おかかあえ　すまし汁	こめ　でんぷん　あぶら いりごま　さとう	牛乳　わかめ　ぶたにく ぶたレバー　みそ かつおぶし　なると とうふ	しょうが　にんにく　にんじん コーン　グリンピース ブロッコリー　カリフラワー だいこん　ねぎ	溝延６年 中部全部
	8 木	ごはん　牛乳　焼きメンチカツ（減塩ソース） かぼちゃサラダ　ほうれん草スープ	こめ　こめこ　あぶら じゃがいも	牛乳　とりにく ぶたにく　ベーコン	キャベツ　たまねぎ　しいたけ かぼちゃ　にんじん　コーン グリンピース　きゅうり ほうれんそう　はくさい　ねぎ	溝延６年
	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	こめこパン　ジャム マーガリン　こむぎこ パンこ　じゃがいも だいずバター	牛乳　ツナ　ぶたにく だいず	ブロッコリー　にんじん トマト　コーン　キャベツ きゅうり　たまねぎ	中部３年
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	こめ　でんぷん　あぶら さとう　しょうないふ いりごま	牛乳　さんま　かまぼこ みそ　のり	いんげん　にんじん こまつな　きゅうり　もやし たまねぎ	
	14 水	ごはん　牛乳　野菜入りつくね きゅうりとごぼうのサラダ　ワンタンスープ	こめ　パンこ ノンエッグマヨネーズ ワンタン　ごまあぶら	牛乳　とりにく　ツナ きなこ ぶたにく　かんてん	キャベツ　たまねぎ　ごぼう きゅうり　にんじん むきまめ　チンゲンサイ しいたけ　ねぎ	
	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	こめ　こむぎこ　さとう さといも　すりごま ゼリー	牛乳　ぶたにく　みそ とりにく　あつあげ	にら　にんじん　いんげん キャベツ　もやし　ねぎ ごぼう	
	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	こめ　パンこ　こむぎこ あぶら	牛乳　とりにく　みそ かつおぶし	ほいうれんそう　だいこんのは かぼちゃ　にんじん　もやし なめこ　もってのほか だいこん　ねぎ	

ごはんを しっかり食べよう！



体のエネルギーになる栄養素は炭水化物、脂質、たんぱく質があげられますが、脳の場合は炭水化物が分解された「ブドウ糖」しかエネルギー源になりません。だから、炭水化物を多く含む「ごはん」などの主食を、3回の食事でしっかり食べることが必要です。

エネルギーのもとになる 炭水化物をとって 勉強も運動もがんばろう！

効果1 体を動かすよ



炭水化物はエネルギーのもとになるもので、わたしたちが毎日歩いたり、体を動かしたりするために大切な栄養素です。

毎日の食事で１日に必要なエネルギー量の約 50～70%を炭水化物から摂るのが理想です。また、成長期の今、しっかり運動して健康な体をつくるために、炭水化物はとても大切な栄養素です。

効果2 集中力が増すよ



体内で炭水化物が分解され「ブドウ糖」になります。脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。炭水化物の摂取量が不足すると、脳の栄養が足りなくなり、イライラしたりボーッとしたりしてしまいます。集中力を高めて勉強するためにも炭水化物はとても大切な栄養素です。



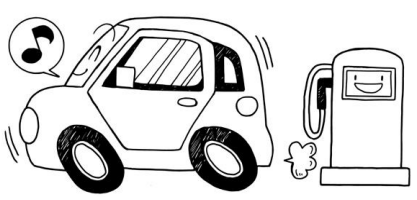
スポーツ時の スタミナ切れは エネルギー不足!?

運動をしていて、いつもより疲れてしまうことはありませんか？原因は食事量の不足かもしれません。エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれたごはんやパンなどをっしかり食べるようにしましょう。

スポーツでの瞬時の動きや、グッと踏ん張るときのエネルギー、どこに投げればよいか、どこに走ればよいかなどの的確な判断をするための頭の回転には、やはり炭水化物が必要です。



炭水化物はガソリンと同じ



★黄色のグループの炭水化物はガソリン
★赤のグループのたんぱく質は、車のボディ
★緑のグループのビタミンはエンジンオイル（潤滑油）

エネルギー源である炭水化物は、車に例えるとガソリンと一緒です。ガソリンが無ければ車が走れないように、人間もエネルギー不足では運動や勉強はもちろん基本的な生活をするやる気がなくなってしまいます。毎日元気よくスタートできるように「炭水化物満タン」を心がけましょう。

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 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	ない学校等
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	こめ　さとう ごまあぶら	牛乳　さけ　ぶたにく こうやどうふ　みそ きりこんぶ	にんじん　こまつな しいたけ　たまねぎ にんにく　だいこん　ねぎ	西里全部
	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	こめ　こむぎこ さといも　でんぷん ごまあぶら　いりごま	牛乳　豚肉　鶏肉 油揚げ	ほうれんそう　にんじん キャベツ　もやし　コーン だいこん	
	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　町産りんご	こめ　さとう いりごま	牛乳　さば　みそ ひでんだいず　あつあげ	にんじん　こまつな キャベツ　だいこん きゅうり　もやし　りんご	中部５年
	22 木	きのこカレー　牛乳　中華あえ 県産乳ヨーグルト	こめ　じゃがいも さとう　あぶら ごまあぶら　カレールー	牛乳　ぶたにく　だいず きなこ　とうにゅう くらげ	にんじん　ブロッコリー にんにく　たまねぎ しめじ　マッシュルーム きゅうり　むきまめ	
	23 金	食パン（チョコクリーム）　牛乳　白菜スープ 豚肉のワインソース煮　かおりあえ	しょくパン　あぶら チョコクリーム だいずクリーム	牛乳　ぶたにく ベーコン	ブロッコリー　にんじん あおじそ　たまねぎ きゅうり　はくさい　ねぎ えのき	南部全部 西部全部
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	こめ　さといも さとう　だんぷん ごまあぶら	牛乳　ウインナー たまご　とりにく とうふ　かんこくのり	にんじん　こまつな ねぎ　むきまめ　たまねぎ 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	こめ　げんまい　パンこ じゃがいも　あぶら ノンエッグマヨネーズ ババロア	牛乳　あじ　みそ かにかま　きなこ あさり	にんじん　ほうれんそう かぼちゃ　はくさい だいこん　たまねぎ	
	28 水	ごはん　牛乳　肉シューマイ 筑前煮　玉ねぎのみそ汁	こめ　こむぎこ さとう　ふ　あぶら ごまあぶら	牛乳　ぶたにく とりにく　みそ わかめ	にんじん　いんげん たまねぎ　たけのこ ごぼう　しいたけ　えのき	
	29 木	ごはん　牛乳　とり肉のレモンに かいそうサラダ　切干大根のごまみそ汁	こめ　でんぷん　あぶら さとう　すりごま ドレッシング　ねりごま	牛乳　とりにく かいそう　ちくわ あぶらあげ　みそ	レモン　もやし　きゅうり だいこん　にんじん たまねぎ　ねぎ	中部６年 南部６年
	30 金	ごはん 牛乳 ハロウィンハンバーグ（ケチャップ） さつま芋と豆のサラダ　中華コーンスープ	こめ　さつまいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳　とりにく　ぶたにく きんときまめ ささぎ　ベーコン こうやどうふ	かぼちゃ　にんじん　きゅうり　コーン たまねぎ　こまつな	中部６年 南部６年