



10月食育だより



め

国の健康に役立つ食べ物とは？



…………



裸眼視力 1.0 未満の小中高生が近年増加傾向にあり、年齢が上がるにつれてその割合が高くなっているといわれています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

今月は、10 月 10 日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミン A を多く含む



レバー

うなぎ

ぎんだら

卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ

パプリカ

意識していますか？ 食事のマナー



周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。
基本的なマナーを身につけましょう。

おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



お好みの味でお楽しみください。

揚げパン(ココア味、きなこ味)

ココア味1個分:エネルギー165kcal、食塩相当量 0.3g / きなこ味 1 個分:エネルギー177kcal、食塩相当量 0.3g

《材料》

ロールパン(36g)…… 2 個
あげ油 …………… 適量

◆ココア味 1個分
純ココア ……… 2g
上白糖………… 6g

◆きなこ味 1個分
きなこ …… 5g
上白糖…… 5g
塩………… 少々



《作り方》

- ① ココア味(純ココア、上白糖)、きなこ味(きなこ、上白糖、塩)を、それぞれビニール袋で混ぜておく。
- ② ロールパンを、170℃くらいの油で揚げる。(やけどに注意)
- ③ 揚げたパンに、バットや皿などを使って味付けの粉をまぶす。または、粗熱がとれてからビニール袋で粉をまぶす。

2024年 10月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《食品ロスを減らそう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015
FAX 66-1120

10月 予定献立表

日	曜	食育の 視点	主 食	主 菜	副菜(汁物など)		果物・ デザートなど	小学 校	ギ ョ ー ル 塩 分	中 学 校	ギ ョ ー ル 塩 分
1	火		もち米入りごはん	鶏肉の照り焼き	高野豆腐の煮物	じゃがいものみそ汁	りんご ⑤	642	1.9	758	2.5
2	水		むぎ麦ごはん⑤	さば しおや 鯖の塩焼き	炊き合わせ	とろろ昆布汁		626	1.4	752	1.6
3	木		むぎ麦ごはん⑤	はるま 春巻き	かふうあ 華風和え	はるさめ 春雨スープ		620	1.8	736	2.0
4	金		くり 栗ごはん	いわし うめに 鰯の梅煮	かお あ 香りし和え	のっぺい汁	かき柿 ⑤	626	2.2	725	2.6
7	月		うどん	ハツシモおやきの五平だれ	おかか和え	きつねうどんの汁		660	2.2	809	2.6
8	火		赤しそごはん	かつお 鰹のあんからめ	ひじきの煮付け	さといも しる 里芋のみそ汁		635	2.5	782	3.0
9	水		しよく 食パン、チョコクリーム	ささみのピカタ	かぼちゃサラダ	ポトフ		697	3.0	852	4.1
10	木		むぎ麦ごはん⑤	ホキのトマトソース	ごぼうのサラダ	ジュリエヌスープ	ブルーベリーゼリー ⑤	590	1.9	703	2.1
11	金		ぎょうざ 餃子めし	とりにく から あ 鶏肉の唐揚げ	まこものオイスター炒め	わかめスープ		684	2.0	805	2.9
15	火		しんまい 新米ごはん	ぶたにく から あ 豚肉のかりん揚げ	つばづ あ かつおの煮付け	きのこのすまし汁	ファイバーヨーグルト ⑤	665	2.1	801	2.5
16	水		むぎ麦ごはん⑤	ぎんさけ しおや 銀鮭の塩焼き	き ぼ だいこん に つ 切り干し大根の煮付け	ご じる 呉汁		621	1.6	751	1.9
17	木		むぎ麦ごはん⑤、のり佃煮	みずなみ 瑞浪ポーノボークの甘辛だれ	きんぴら 金平ごぼう	とうがんじる 冬瓜汁		626	1.9	765	2.3
18	金		げんまい 玄米ごはん	まーぼー 麻婆なす	キャベツサラダ	ちゅうか 中華スープ		632	2.0	782	2.6
21	月		ソフト麺	さかな お魚ナゲット	イタリアンサラダ	ツナトマトソース		698	2.0	914	2.6
22	火		しんまい 新米ごはん	ちくわ この あ 竹輪のお好み揚げ	いりおから	あ しる 合わせみそ汁	(中学のみ) のむヨーグルト ⑤	631	1.8	801	2.2
23	水		ココア揚げパン	ミートボール	こ ふ いちも 粉吹き芋	オニオンスープ		644	2.8	734	3.4
24	木		むぎ麦ごはん⑤	さわら つ や 鯖の漬け焼き	いろど あ 彩りし和え	おでん		633	2.1	773	2.5
25	金		げんまい 玄米ごはん	ぶたにく ー パーベキュー 豚肉のBBQ ソース	ひじきのサラダ	トマトスープ		675	1.8	816	2.0
28	月		むぎ麦ごはん⑤	ドライカレー	かいそう 海藻サラダ	ごもく 五目スープ		635	2.5	783	3.2
29	火		しんまい 新米ごはん	さん ま 秋刀魚のかばやき	と さ ず あ 土佐酢和え	しる しる 白みそ汁	ぶどうグミ	674	2.0	774	2.5
30	水		むぎ麦ごはん⑤	や 焼きししゃも	はくさい 白菜のしのだ和え	おや こ に 親子煮		661	1.7	806	1.9
31	木	ハロウイン の献立	むぎ麦ごはん⑤	タンドリーチキン	コールスロー	ポークビーンズ	ハロウィンデザート ⑤	777	2.2	915	2.7

11月 予定献立表

1	金		もち米入りごはん	ビビンバの具	ナムル	わかめスープ	しろ 白いミルクプリン ⑤	649 2.3	761 2.5	
5	火		うま味ごはん	あ 豆腐 揚げ豆腐のそぼろあんかけ	いそ あ 磯和え	のっぺい汁		605 2.1	729 2.7	

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。後期のテーマは、「やさいをたくさん食べよう」です。10月18日(金)の給食では、9種類の野菜を食べられます。また、小学校では平均172g、中学校では222gの野菜を食べることができます。一日350gをめざして、たくさん食べましょう。



食育の視点のマークの説明

	食事の重要性	食事することは楽しく心を豊かにしてくれると感じる		心身の健康	栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる		食品を選択する能力	知識や情報をもとに、自ら判断する
	感謝の心	食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる		社会性	食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む		食文化	地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にす

#瑞浪市 #給食センター

検索

学校給食センターでは毎日の給食写真を
Instagramに掲載しています。



CITY.MIZUNAMI.RYUSHOHU

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※⑤は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※⑥は委託麦ごはんです。