10月 給食だより

Ｒ８．９．３０
練馬区立八坂中学校
校長　代市　利光
栄養士　虞　申佳

食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？

給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。

感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

目の健康に役立つ食べ物とは？

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。

10月の献立より

旬の食材・・さんま、たい、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん、柿、ぶどう

★行事等の献立

「目の愛護デー　献立」（9日）・・・「キャロットのバターライス」「緑黄色野菜のチリコンカン」「夕焼けゼリー」

10月10日は目の愛護デーです。にんじんは目の健康に欠かせないビタミンAがたっぷり入った食品です。にんじん、緑黄色野菜が入っている献立にします。

「文化発表会　応援献立」（15日）・・・「音符のミネストローネ」

文化発表会に因んで、音符型のにんじんが入ったミネストローネです。当った人はラッキー！です。

「食育の日　献立」（20日）・・・日本各地の郷土料理

毎月19日は食育の日です。今月は**愛媛県**の料理です。「真鯛」を使い、「**鯛めし**」を炊きます。「**いもたき**」は里芋で作ります。

「世界の料理」（22日）・・・ドイツ料理

「リジビジ(ピラフ)」、「カリーブルスト」(フランクフルト)、「アイントプフ(スープ)」

★季節等の献立

☆秋の吹き寄せごはん（6日）、☆えのきのすまし汁（23日）

……しめじ、えのきたけ等きのこ類を使った献立です。

☆さつま汁(13日)、☆秋味のカレーライス（26日）、☆大学芋（28日）

……さつまいもを使った献立です。

☆魚は、わかさぎのフライ（8日）、さんまのかば焼き丼（13日）、鯛めし（20日）を予定しています。

☆果物は、みかん、りんご、柿、ぶどうを予定しています。