

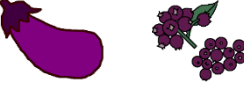
給食だより 10月

令和8年(2026年)10月2日

札幌市立柏中学校・中島中学校

目を大切にしましょう！！～10月は目の愛護月間です～

最近ではデジタルツールなどの長時間使用により、目に大きな負担がかかることもあります。ぜひ、食生活の面からも目の健康を守りましょう。

ビタミンA  目の粘膜を健康に保つ働きや、薄暗いところで視力を保つ働きもあります。 人参 ほうれん草 ブロッコリーなど	ビタミンB群  視力の低下を防いだり、疲れ目を回復させたりする働きがあります。 豚肉 納豆 しじみなど
アントシアニン  目の機能を向上させるはたらきがあります。 なす ブルーベリーなど	ビタミンC  抗酸化作用があり、疲れ目や目の充血を防ぐ効果があると言われています。 ピーマン キウイ みかんなど

給食でも、豚肉やブロッコリー、人参、ほうれん草などを使用した献立が登場する予定です。ご家庭でも、目の健康を意識してみてください。

第47回学校給食展のお知らせ

日時:令和8年10月10日(土) 11:00～18:00

場所:札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)

憩いの空間 北1条東(7番出入口と9番出入口の間)

内容:●写真・パネル展示

●食器の移り変わり

●給食の実物展示

●給食についてのVTR放映

●もぐぺろクイズ

●給食レシピの配布

●札幌市学校給食会共催によるパネル展示

パンフレットなどの配布

●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

ぜひ、足を運んでみてください。

