

給食だより



令和2年10月2日

札幌市立宮の森中学校

札幌市立陵北中学校

10月号

目の健康について食事の面から考えてみませんか？

あなたの目は大丈夫…？ 目の健康度 が多い人は要注意!!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 寝不足である。 | <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い、重たい感じがする。 |
| <input type="checkbox"/> 目の乾きを感じる事が多い。 | <input type="checkbox"/> 頭が痛くなる事が多い。 |
| <input type="checkbox"/> 夜寝る前(2時間以内)にパソコンや携帯を使う。 | <input type="checkbox"/> 肩がこりやすい。 |

10月10日は目の愛護DAY

10月10日を横にねかせて書くと「目とまゆ」に似ていることから目の日といわれています。

栄養の面から目を守るには“ビタミンA”が大きな働きをします。しっかり摂って目の健康を維持しましょう！

ビタミンAのはたらき

- ・粘膜を保護する
- ・肌をきれいにする
- ・骨や歯の発育を助ける



※目やのどや鼻は粘膜でできています。

足りなくなると…

- ・風邪をひきやすくなる
- ・肌が乾燥する
- ・暗いところで目が見えにくくなる(夜盲症)



ビタミンA

効率のよいとり方

ビタミンAは油と一緒にとると、体に入ってから効率よく吸収されます。ビタミンAの多い食品は油で炒めたり、揚げ物にしたりするとよいでしょう。ただし、油の使いすぎには要注意です…。

ビタミンAの多い食品



ほかにも…

ビタミン類(特にビタミンB群)やポリフェノール、カロテノイドを含む食べ物が◎。目の健康をサポートします。

ビタミンB₁ ～豚肉、玄米 等

アントシアニン ～ブルーベリー、ぶどう 等

コンドロイチン ～納豆、山芋、オクラ 等



ビタミンB₂ ～納豆、卵、牛乳 等

ルテイン ～ブロッコリー、ほうれん草 等

クロセチン ～サフラン、クチナシ 等



食事のバランスが悪いと、体の免疫力が落ち、目が疲れて視力も落ちてきます。

目の健康及び体の健康と成長・発達のためにはいろいろなものをバランスよく食べることが大切です。

目の健康も「食生活」から見直してみませんか？

10月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。

宮の森中 陵北中

月	火	水	木	金
5 ひじきごはん カラフトしゃもフライ サイコロサラダ	6 ごはん 厚揚げのカレーソース いかフライ 磯和え	7 ソフトフランスパン ポークシチュー 白身魚のチーズ焼き ほうれん草としめじのサラダ	8 かき揚げ丼 味噌汁 酢の物	9 10日は目の愛護デー 親子うどん  きなこポテト ブルーベリーゼリー
胚芽精米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき 人参 グリンピース 油/カラフトしゃも(メス) 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 青のり 油/ハム 人参 きゅうり ホールコーン ごま油	厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく 油 カレーウ/小麦粉/いかフライ 油/小松菜 もやし もみり	豚肉 生姜 にんにく セロリ じゃがいも 人参 玉ねぎ グリンピース 油 小麦粉 ハヤシルウ トマト缶/たら ミックス チーズ パセリ/ハム ほうれん草 ホールコーン ぶなしめじ 白ごま 油	えび いか あさり さくらえび しらす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵 油 でん粉/厚揚げ 小松菜/きゅうり カットわかめ 緑豆春雨	卵 鶏肉 つと 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 たもぎ たけ でん粉/じゃがいも 油 きなこ/ブルーベリーゼリー
12 鶏ごぼうごはん ちくわチーズつめ揚げ おひたし	13 道産ホタテ使用 シーフードカレー もやしのごまサラダ 柿 or 早生みかん リザーブ給食	14 セルフドック (背割コッペ +フランクフルト) コーンクリームスー りんご	15 西区産小松菜 小松菜ピラフ  うの花コロッケ フルーツミックス	16 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ ミニトマト
胚芽精米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ 油 白ごま/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 油/小松菜 白菜 糸かつお	えび いか 道産ホタテ あさり 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレーウ/ほうれん草 もやし 人参 白すりごま/柿 早生みかん	ポークフランク/ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/りんご	胚芽精米 大麦 パター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 西区産小松菜 /うの花コロッケ 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶	ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎたけ 小麦粉 パター 油 チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう 油 白ごま/ミニトマト
19 わかめごはん さつま汁 豚肉のカレーフライ	20 ごはん 豆腐のトトロ煮 ひじき入りぎょうざ あさりの佃煮	21 黒コッペパン かぼちゃのグラタン 小松菜とコーンのサラダ 早生みかん	22 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 柿	23 みそラーメン チーズポテト パイン缶
胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 油/豚肉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール 油	豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 でん粉/ひじき入りぎょうざ 油/ごぼう 人参 あさり 生姜 水あめ	ベーコン かぼちゃ マカロニ 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク パン粉 チーズ パセリ/ハム 小松菜 ホールコーン 白ごま 油 /早生みかん	豚肉 メンマ 人参 油 もやし ほうれん草 厚揚げ でん粉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく ごま油 白ごま/油揚げ 小松菜 えのきたけ/柿	豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白ごま(いり・すり) ごま油 もやし メンマ 油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ/じゃがいも パター 牛乳 チーズ スキムミルク/パイン缶
26 ビビンバ 南瓜コロッケ ヨーグルト和え	27 豚ミックス丼 味噌汁 りんご	28 ツイストパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ 黄桃缶	29 西区産小松菜 さんまかばやき丼 きのこ汁 からし和え 	30 肉うどん たこ焼き風天ぷら 枝豆
胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 ごま油 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/南瓜コロッケ 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 ヨーグルト	豚肉 生姜 でん粉 小麦粉 油 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン 白ごま/凍り豆腐 小松菜/りんご	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 油 ごま油 白ごま/黄桃缶	さんま でん粉 小麦粉 油 生姜 白ごま でん粉/豚肉 油 豆腐 ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ハム 西区産小松菜 キャベツ	豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ/豆腐入り かまぼこ 小麦粉 卵 油 糸かつお 青のり/枝豆

*くだものは気候や価格の変動により、変更になることもあります。果物のアレルギーがある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。

☆道内産給食食材の紹介☆

- 10/9(金)まで 京極産 人参
- 10/16(金)まで 江別産 白菜 当別、厚田産 かぼちゃ
- 10/23(金)まで 札幌産 かぼちゃ 伊達産 キャベツ 洞爺産 ばれいしょ 南幌産 長ねぎ
- 11/2(月)～12/4(金), 12/14(月)～12/25(金)まで 札幌産 玉ねぎ
- 10/5(月)～10/30(金)は札幌産の幻の玉ねぎ「札幌黄」(東区特産)、
- 12/7(月)～12/11(金)はフードリサイクル玉ねぎ「さつおう」を使用予定です!



* 給食では、北海道の食材を中心に使用し、各地域の食文化や地域の食材の理解を深めていきたいと考えています。

また、今年^は国の緊急経済対策の一つとして、**道産和牛・道産ホタテが無償提供**されることになりました。

10月はシーフードカレーに道産ホタテを使用します。今後もどんなメニューで登場するのか、お楽しみに!

* 10月にも2回、**西区産の小松菜**を使用します。野菜や果物の旬や産地等、ご家庭の話題にさせていただけると幸いです。