

10月給食だより



令和元年 10月3日
札幌市立手稲中学校
札幌市立稲積中学校

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、秋は気候もよく、充実した日々が過ごせる季節です。ただ、気温の変化により体調も崩しやすくなりますので、運動、栄養、休養のリズムを意識して、疲れやストレスを溜めない生活を心がけましょう。

目の健康のために、食生活でバックアップ

目の健康にかかせないビタミンA



ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。ビタミンAが不足すると、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどの症状が出やすくなります。



目を大切に!



ビタミンAを多く含む食品

うなぎ

たまご

にんじん

ほうれん草

かぼちゃ 等



その他、緑色の濃い野菜、バター、乳製品などにも多く含まれています。油を使って料理すると、体に吸収されやすくなります。

ビタミンB群

ビタミンB1・B2不足は、疲れ目、視力障害、目の充血、白内障などの原因となることもあります。

*豚肉、納豆、チーズ、うなぎ 等

ビタミンC

ビタミンCは、目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。

*ピーマン、フロッコリー、みかん、キウイフルーツ、柿 等

ビタミンE

ビタミンEは、活性酸素から体を守り、老化を予防する働きがあります。

*かぼちゃ、アーモンド、ひまわり油 等

この他、魚に多く含まれるDHAや、ブルーベリー・ぶどう・しそなどに含まれるアントシアニンにも、目の疲労回復に効果があるといわれています。

よていにこんだて

牛乳は、毎日つきます



月	火	水	木	金
10/7 肉うどん チーズポテト 梨	8 深川めし とんかつ ごま和え	9 ごはん 肉味噌おでん 野菜コロッケ プルーン	10 揚げパン(ソフトフランス) ポテトスープ ラーメンサラダ	11 カレーライス 和風サラダ 冷凍ベビーパイ
14 体育の日 	15 豆腐入りカレーピラフ レバー入りメンチカツ ヨーグルト和え	16 札教研 秋の研究集会 給食はありません	17 横割バンズ ポーククリームシチュー エビバーグ Feスライスチーズ りんご	18 ごはん きのこ汁 かれいから揚げ 金平(あさり入り)
21 塩ラーメン ごまみそポテト 黄桃缶	22 即位礼正殿の儀 	23 ひじきごはん さんまの南部揚げ からし和え	24 角食 ポトフ コーンフライ きなこクリーム	25 肉炒め丼 味噌汁 柿
28 沖縄そば サターアンダギー パインゼリー	29 とりめし ぶりのごま味噌かけ おひたし	30 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え	31 黒コッペパン えびグラタン 厚揚げサラダ みかん	11/1 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 もやしのごまサラダ

