

10月 給食だより

北海道岩見沢高等養護学校

(月)

(火)

(水)

(木)

(金)

10月は「食品ロス削減月間」 10月30日は、『食品ロス削減の日』 食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。食品ロス量は年間約464万トン。国民1人当たり毎日おにぎり約1個を捨てていることになります。 <食品ロスを減らすためにできること> ☐ 好き嫌いせず残さず食べる。 ☐ 食材を無駄なく使う。 ☐ 食べきれ的分だけ買う。 ☐ 消費期限・賞味期限を正しく知る。			1日	2日 旬の日
			しょうゆラーメン 牛乳 ブロッコりんぷ (637kcal)	ごはん 牛乳 旬みそ汁 鶏肉じゃが お浸し (827kcal)
5日	6日	7日	8日	9日 目の愛護デー
ドライカレー 牛乳 パリパリサラダ (963kcal)	ピザトースト 牛乳 ABC スープ 秋野菜のサラダ (714kcal)	ごはん 牛乳 五目汁 魚の西京焼き 酢の物 (615kcal)	かき揚げきしめん 牛乳 青菜の和え物 (669kcal)	すき焼き丼 牛乳 ランドルト環みそ汁 目に ^エ ごま和え (759kcal)
10月10日は、『目の愛護デー』 めめ 目の健康について考える日です。9日は目の正常な働きに欠かせないビタミンAが豊富な食材を使用した給食を提供します。目の健康に良い食べ物を食べたり、テレビ・スマートフォン・ゲームなどの画面を見る時間を減らしたりして、自分の目をいたわりましょう。			14日	15日
			チャーハン 牛乳 中華風コーンスープ 春雨サラダ (768kcal)	パンネの ジェノベーゼソース 牛乳 野菜スープ 鮭フレークポテサラ (725kcal)
19日	20日	21日	22日	23日
中華風 炊き込みごはん 牛乳 酸辣湯 ポン酢和え (623kcal)	セルフハンバーガー (パンズ、ハンバーグ、チーズ) 牛乳 コンソメスープ 野菜ソテー (652kcal)	ごはん 牛乳 太平燕 揚げシューマイ ピリ辛和え (772kcal)	豆乳ちゃんぽん 牛乳 大学いも (805kcal)	親子丼 牛乳 みそ汁 おかか和え (813kcal)
26日	27日	28日	29日	30日 食品ロス削減の日
きのこごはん 牛乳 豚汁 筑前煮 (754kcal)	バターロール 牛乳 クリームシチュー 魚のパン粉焼き (931kcal)	ジャンバラヤ 牛乳 和風野菜スープ グリーンサラダ (773kcal)	ツナトマト スパゲティー 牛乳 チーズサラダ (868kcal)	ごはん エコ佃煮 牛乳 すまし汁 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら (732kcal)

※ 材料購入の都合により、献立の一部が変更する場合があります。

※ 献立のエネルギーは予定で計算したものです。実際には多少異なることがあります

10月の給食目標「好き嫌いなく食べよう」

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



好ききらいは過去の体験がかかわっている!?

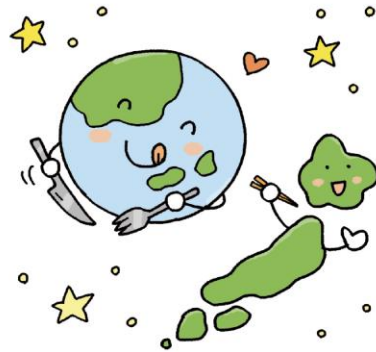


食べた後で体調不良になる、無理強いされるなどのいやな体験をすると、その食べ物が苦手になることがあります。

苦手な食べ物がある場合は、栽培や調理をしたり、みんなで楽しく食べたりすると少しずつ食べられるようになります。

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



10月10日は「目の愛護デー」



家族で取り組む ノーメディアデー

1日テレビやテレビゲーム、スマートフォン（スマホ）に触れない「ノーメディアデー」に挑戦してみませんか。メディアを長時間使うと、視力の低下や運動不足、スマホなどが気になって勉強に集中できないなどのさまざまな影響が心配です。テレビやスマホの電源を消して、家族でお茶などを飲みながらその日にあったことを話したり、家事をしたりして一緒に過ごす時間を大切にしてください。休日にみんなで一緒に外出するのもよいでしょう。



目や皮膚の健康を保つ

ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品

