

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6日は『十五夜』 1 年で最も月がきれいに見える時期であり農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。 10月10日は、『目の愛護デー』 目の健康について考える日です。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。		1 日 ごはん 牛乳 サンラータン 酸辣湯 春巻き からし和え (804kcal)	2 日 しょうゆラーメン 牛乳 ピリ辛和え (862kcal)	3 日 カレーライス 牛乳 カルシウム たっぷりサラダ (922kcal)
6 日 <u>十五夜</u> さつまいもごはん 牛乳 月見汁 うさぎハンバーグ 十五夜ゼリー (861kcal)	7 日 コッペパン 牛乳 ジャム 切り干し大根のスープ 魚のパン粉焼き (689kcal)	8 日 チャーハン 牛乳 中華風コーンスープ かにかま和え (698kcal)	9 日 五目きしめん 牛乳 梅肉和え (652kcal)	10 日 <u>目の愛護デー</u> すき焼き丼 牛乳 ランドルト環みそ汁 目に ^エ ごま和え (780kcal)
13 日  スポーツの日	14 日 セルフチャイチキ バーガー (パンズ、中華風チキン、野菜) 牛乳 フライドポテト 野菜と卵のスープ (731kcal)	15 日 ツナピラフ 牛乳 春雨スープ 豆まめのサラダ (806kcal)	16 日 ミートソース スパゲティー 牛乳 イタリアンサラダ (778kcal)	17 日 ハヤシライス 牛乳 ごぼうサラダ (881kcal)
20 日 わかめごはん 牛乳 どさんこ汁 魚のオイル焼き くだもの (752kcal)	21 日 バターロール 牛乳 クラムチャウダー コロッケ (885kcal)	22 日 ごはん 牛乳 かきたま汁 チジィホワンドゥ 中華和え (711kcal)	23 日 豆乳ちゃんぽん 牛乳 大根のサラダ (704kcal)	24 日 親子丼 牛乳 みそ汁 おかか和え (748kcal)
27 日 キムタクごはん 牛乳 野菜と水餃子のスープ のり和え (769kcal)	28 日 ぶどうパン 牛乳 秋野菜のミネストローネ タンドリーチキン (769kcal)	29 日 ごはん 牛乳 みそ汁 焼き魚 五目豆 (868kcal)	30 日 <u>ハロウィン</u> クリームペンネ 牛乳 ツナサラダ パンプキンパイ (936kcal)	休み

※ 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場合があります

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!?

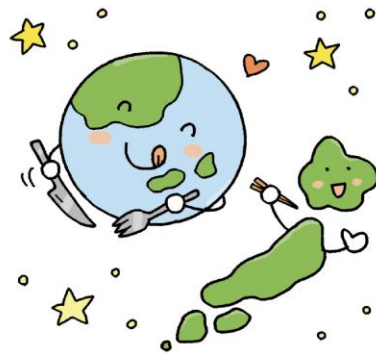


食べた後で体調不良になる、無理強いされるなどのいやな体験をすると、その食べ物が苦手になることがあります。

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

