

令和5年 10月 10日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のから揚げ
キャロットサラダ ビーフンスープ



【ひとロメモ】

目によい栄養をとろう

(心身の健康)

今日、10月10日は目の愛護デーです。数字の10と10を縦に並べると、人の顔の眉と目に見えることから決められました。

食べ物に含まれる栄養成分には、目に良いはたらきをするものがあります。目を健康に保ち、うるおいを与えるビタミンA、目の神経の働きを保つことに欠かせないビタミンB群、目の細胞を守るビタミンC、目の疲れをとるアントシアニンです。今日の給食では、にんじん、チンゲン菜にビタミンA、牛乳にビタミンB群、ブルーベリージャムにアントシアニンが多く含まれています。

しかし、目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかり食べるのではなく、毎日バランスのとれた食生活をすることです。

また、日ごろから本を読んだり、ゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。

令和5年 10月 10日（火） 第二学校給食センター

（献立名） さぬきの夢パン ブルーベリージャム 牛乳
鶏肉のマスタード焼き キャロットサラダ
チンゲンサイとうずら卵のスープ 【中】キャンディチーズ



【ひとロメモ】

目によい栄養をとろう

（健康によい食事のとり方）

10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養成分には、目によいはたらきをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンAです。今日の給食では、「にんじん」「チンゲンサイ」にビタミンAが多く含まれています。

目の健康に一番大切なことは、毎日バランスのとれた食生活をすることです。

また、日ごろから本を読んだり、ゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。

令和5年 10月 10日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン ブルーベリージャム
牛乳 鶏肉のからあげ
キャロットサラダ ビーフンスープ

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ、チンゲン菜



【ひとロメモ】

目によい食べ物について知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「目によい食べ物について知ろう」です。

今日10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養成分には、目によいはたらきをするものがあります。

「目のビタミン」として知られているビタミンA、目の神経のはたらきを保つのに欠かせないビタミンB群、目の細胞を守るはたらきのビタミンCです。今日の給食では、にんじん、チンゲン菜、ブルーベリージャムにビタミンA、ベーコンにビタミンB群、野菜にビタミンCが多く含まれています。

しかし、目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかり食べるのではなく、毎日バランスのとれた食生活をすることです。

また、日ごろから本を読んだり、パソコン画面を見たりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。