



給食だより



※牛乳は毎日つきます。
※物資の都合により献立が変更
になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
10月2日とうふの日 	1日 794 kcal ・ごはん NEW ・さば和風カレー煮 ・切り干し大根の炒り煮 ・小松菜のみそ汁	2日 899 kcal ・ごはん ・マーボー豆腐 ・春巻き 豆腐の日 ・塩ナムル	3日 799 kcal ・スパゲッティミートソース ・シーザーサラダ ・ミニカスタードワッフル NEW	4日 789 kcal ・ごはん NEW ・ポークハムカツ ・パックソース ・豆きんぴら ・しめじのみそ汁
7日 707 kcal ・ごはん ・鮭の塩焼き ・おかか和え ・さつま汁	8日 726 kcal ・ごはん ・ホイコーロー ・ミニしゅうまい(2個) ・春雨スープ	9日 808 kcal ・ごはん ・鶏肉のジンジャーソース ・厚揚げの煮物 ・大根のみそ汁	10日 振替休業日	11日 秋季休業日
14日 スポーツの日	15日 698 kcal ・わかめごはん ・厚焼き玉子 ・五目煮 ・ほうれん草のみそ汁	16日 895 kcal ・ごはん ・いわしのみそ煮 ・ごまマヨサラダ ・肉じゃが	17日 692 kcal ・鶏白湯ラーメン NEW ・チンゲン菜の中華和え ・アセロラミルクゼリー	18日 696 kcal ・ごはん ・グリルチキン(醤油) ・こんにやくのおかか煮 ・なめこのみそ汁
21日 821 kcal ・そばろ丼 ・キャベツのみそ汁 ・和梨ゼリー	22日 743 kcal ・さつまいもご飯 ・ごま塩 ・さんまの生姜煮 ・小松菜の煮びたし ・もやしのみそ汁	23日 906 kcal ・ドライカレー ・フルーツゼリーポンチ	24日 735 kcal ・丸パン NEW ・きなこクリーム ・ほうれん草オムレツ ・ツナサラダ ・ポトフ	25日 722 kcal ・ごはん ・さばの照り焼き ・舞茸と根菜の煮物 ・わかめのみそ汁
28日 780 kcal ・ごはん ・鮭チーズフライ ・パックソース ・ひじきの煮物 ・玉ねぎのみそ汁	29日 731 kcal ・ごはん ・野菜ぎょうざ(2個) ・チンジャオロース ・エリンギと卵の中華スープ NEW	30日 757 kcal ・ごはん ・ささみのレモンソース ・塩昆布和え ・白菜のみそ汁	31日 836 kcal ・チキンライス ハロウィンメニュー ・カラフルサラダ NEW ・パンプキンポターージュ ・ハロウィンデザート	

10月10日は「目の愛護デー」

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養のバランスの良い食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしたいですね。



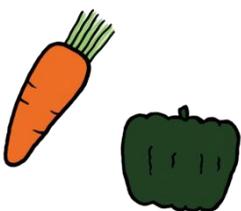
旬の「きのこ」を味わおう！

きのこは低エネルギーで食物繊維が豊富に含まれていることが特徴です。食物繊維は体内で腸を刺激し、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防、ダイエットにも役立ちます。炊き込みご飯やスープ、煮物など様々な料理にして味わいましょう。



目の健康と栄養

ビタミンA



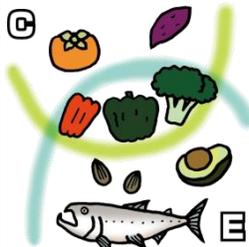
ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富で、体内で必要に応じてビタミンAになります。油で調理すると吸収率が高まります。

ビタミンB群



ビタミンB₁は眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉やさばに多く含まれます。ビタミンB₂は目の疲労回復に役立つといわれます。納豆、卵、まいたけ、かれいなどに多く含まれています。

ビタミンC、E



強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけなどに多く含まれています。

ルテイン



野菜などの色のもとになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの一つです。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれています。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。

10月の10日間分の「給食まめ知識」を新山小学校の給食委員会のみなさんが考えてくれました！

ありがとう
ごぞいまいた