



令和7年度
今帰仁村学校給食センター
TEL:0980-56-2106

学校給食摂取基準

- *エネルギー650kcal(小学校)
- *エネルギー830kcal(中学校)
- *たんぱく質(小中共通)
- 摂取エネルギー-全体の13~20%
- *脂 質(小中共通)
- 摂取エネルギー-全体の20~30%

目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。



ビタミンA を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



●今帰仁給食センターでは、たまご・乳・えび・かに・落花生・アーモンド・

カシューナッツ・くるみ・バナナの対応を行っています。

※アレルギー対応は★マークで表示、対応が不可能な献立は【代替食なし】で表示します。

代替食の提供なしを確認し家庭より弁当持参をお願いします。

★印対応は学校及び学校給食センターの処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。

アレルギー一覧表

- | | | |
|------------------------|------------------------|----------------|
| ・しょうゆ(小麦 大豆) | ・みそ(大豆) | ・赤だし(大豆 さば 鶏肉) |
| ・カレールウ(小麦 牛肉 鶏肉 大豆) | ・ホワイトルウ(乳 小麦 大豆 牛肉 鶏肉) | |
| ・豆板醤(大豆 小麦) | ・ウスターソース(大豆 りんご) | ・酢(小麦) |
| ・デミグラスソース(小麦 大豆 牛肉 豚肉) | ・チキンブイヨン(鶏) | ・ポークブイヨン(鶏 豚) |