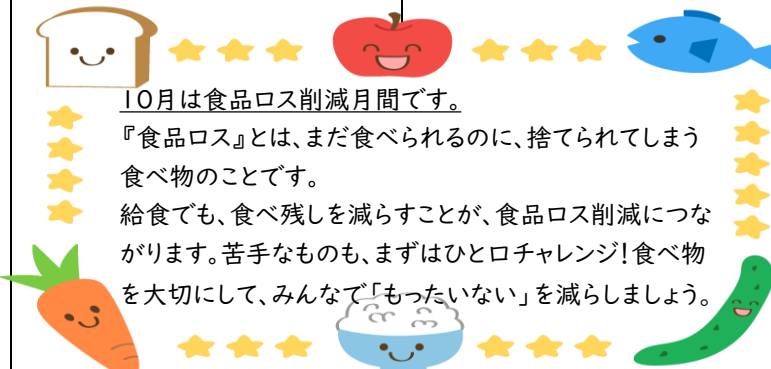
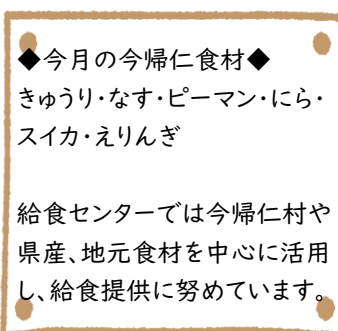


10月給食だより

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%

こ ん だ て	 10月は食品ロス削減月間です。 『食品ロス』とは、まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことです。 給食でも、食べ残しを減らすことが、食品ロス削減につながります。苦手なものも、まずはひと口チャレンジ!食べ物を大切にして、みんなで「もったいない」を減らしましょう。		 ◆今月の今帰仁食材◆ きゅうり・なす・ピーマン・にら・スイカ・えりんぎ 給食センターでは今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。		1(木) 肉団子 ★あさりのピラフ キャベツスープ	2(金) 厚揚げのそぼろ煮 わかめの和え物 もちきびごはん きのこのすまし汁
こ ん だ て	5(月) ★チーズ入り卵焼き レンコン和え 秋の和風きのこパスタ	6(火) 揚げだし豆腐 ★茄子と卵炒め 麦ごはん のっぺい汁	7(水) 今帰仁すいか ★しらすトースト 豚汁	8(木) 青菜のにんにく炒め きびなごのうっちゃん揚げ もちきびごはん 白菜スープ	9(金) ブルーベリーゼリー レバーとポテトのソースあえ 玄米ごはん ★南瓜のみそ汁	
こ ん だ て	12(月) スポーツの日	13(火) ミニケチャップ ★オムライスシート ケチャップライス 野菜スープ 【オムライスを作ろう!】	14(水) ★シーフードサラダ ★ラビオリスープ ★きなこ揚げパン	15(木) 芋天ぷら くだもの ジューシー パパイヤチャンプルー 【琉球料理の日】	16(金) クレープイリチー 青切みかん グルクンの唐揚げ 小豆ごはん イナムドウチ 【カジマヤー献立】	
こ ん だ て	19(月) 今中 欠食 くだもの 沖縄そば ウサチー 【沖縄そばの日になんだ献立】	20(火) ごぼうのゴママヨ和え くだもの 秋の幸おこわ さつま汁	21(水) カラフル豆サラダ メイグルト 魚のシーカーサーみそ焼き ★コッペパン ポトフ	22(木) フルーツポンチ ★タコライス (麦ごはん) ブロッコリーソテー	23(金) 中華あえ 鶏の甘酢あん もちきびごはん 春雨スープ	
こ ん だ て	26(月) 今小 欠食 ★マーラーカオ 切干大根の マーボーあんかけ麺 キムチあえ	27(火) ★スイートポテト ぶたみそ丼 (麦ごはん) つみこ汁	28(水) 兼小 欠食 ★魔女のサラダ ★パンプキン シチュー ★おばけトースト 【ハロウィン献立】	29(木) 天小 欠食 タマナーチャンプルー ★ちくわのオープン焼 もちきびごはん チムシンジ	30(金) ヴィナグレッッチサラダ ★ベビーチーズ 麦ごはん フェルジョアード 【世界のウチナーンチュの日】	

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、体内で効率的にビタミン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



秋のおいしい食べものを味わおう!

秋は、お米やいも、きのこ、くだものなど、たくさんの食べ物が旬を迎える季節です。

『旬』ってなに??

その食べものがたくさんとれて、いちばんおいしく、栄養も豊富な時期のことです。

10月の給食にもさつまいも・きのこ・れんこん・かぼちゃなど秋の食べ物が登場します。給食からも『秋』を見つけてみてくださいね!

