

平成 30 年 10 月 12 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 秋なすのカレー 牛乳 キャベツのアーモンドサラダ



【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した。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、目の細胞を守るはたらきのビタミンCです。今日の給食では、にんじんにビタミンA、豚肉にビタミンB群、じゃがいもや野菜にビタミン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、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。

【献立名】

秋なすのカレーライス 牛乳 カミカミサラダ キウイフルーツ



【ひと口メモ】

## 「秋なす」について

(食事と文化)

今から給食クイズをします。問題です。新年に見る夢は初夢と呼ばれており、富士山や鷹を夢で見ると縁起がよいといわれています。夏の野菜で夢を見ると縁起がよいとされる食べ物は次のうち、どれでしょう。

- ①きゅうり
- ②なす
- ③かぼちゃ

答えは、②のなすです。一富士、二鷹、三なすびという言葉があり、なすは事を成す、成功するという意味があります。

今日の給食は、なすが入った秋ナスのカレーライスです。なすは、夏から秋にとれ、今頃とれるものは秋ナスといえます。

味わって食べましょう。

平成30年 10月 12日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】 秋なすのカレーライス 牛乳  
キャベツのアーモンドサラダ

《今日の丸亀産の食材》  
米、玉ねぎ、なす、にんにく  
キャベツ、きゅうり



【ひと口メモ】(食事と文化)

なす

今から給食クイズをします。問題です。新年に見る夢は初夢と呼ばれており、富士山や鷹を夢で見ると縁起がよいといわれています。秋野菜で夢を見ると縁起がよいとされる食べ物は次のうち、どれでしょう。

①れんこん ②なす ③さといも

答えは、②のなすです。一富士、二鷹、三なすびという言葉があり、なすは事を成す、成功するという意味があります。

なすは、夏から秋にとれ、今頃とれるものは「秋なす」といいます。

今日の給食は、秋なすが入った「秋なすのカレーライス」です。味わって食べましょう。