

令和2年 10月 9日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 秋なすのカレーライス 牛乳 ごぼうサラダ
キウイフルーツ



【ひと口メモ】

目に良い栄養をとろう

(健康によい食事のとり方)

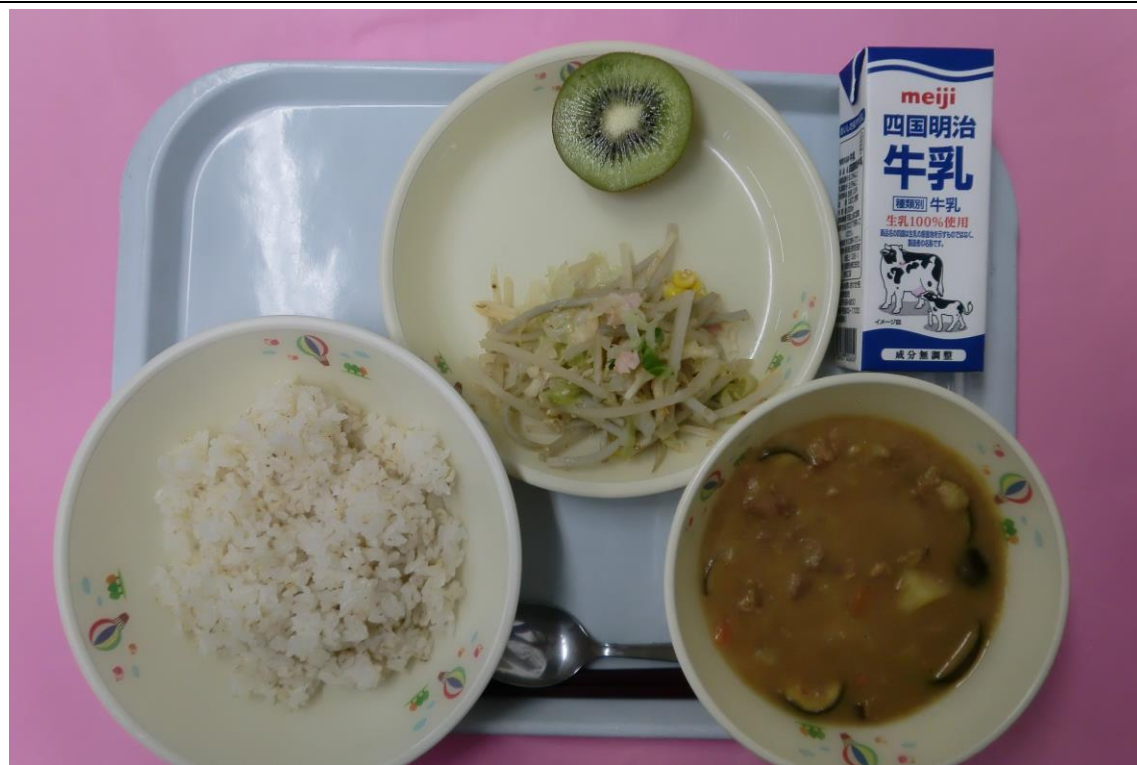
明日、10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養成分には、目によいはたらきをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンA、目の神経の働きを保つことに欠かせないビタミンB群、目の細胞を守るはたらきのビタミンCです。今日の給食では、にんじんにビタミンA、牛乳にビタミンB群、キャベツやきゅうり、キウイフルーツにビタミンCが多く含まれています。

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。

令和2年 10月 9日(金) 第二学校給食センター

(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】

しっかりよくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

今のわたしたちが食べている食事は、どちらかというときやわらかい食べ物が多く、あまりかまなくても食べることができます。例えば、子どもたちに人気のカレーライスやラーメンなどです。

さて、給食のカレーの日には、「かみかみサラダ」がよく登場することに気づいていましたか？

カレーの日にもよくかんで食べてほしいので、かみごたえのある「ごぼう」と「さきいか」を使った「かみかみサラダ」を取り入れています。

よくかんで食べましょう。

令和2年 10月 9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 ごぼうサラダ

キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり なす

にんにく



【ひと口メモ】

目に良い栄養について

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「目に良い栄養を摂ろう」です。

明日、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、目の神経の働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、にんじんにビタミンA、豚肉にビタミン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。