

令和3年 10月 7日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 鶏肉の唐揚げ
キャロットサラダ チンゲン菜のスープ



【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、チンゲン菜にビタミンA、牛乳、えのき、しいたけにビタミンB群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3年 10月 7日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き キャロットサラダ
チンゲンサイのスープ 【中】小魚アーモンド



【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です。今日の給食では、「にんじん」「チンゲンサイ」にビタミンAが多く含まれています。

目の健康に一番大切なことは、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3年 10月 7日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】黒糖パン

牛乳 鶏肉の唐揚げ キャロットサラダ
チンゲン菜のスープ

《今日の丸亀産の食材》
にんにく
チンゲン菜 パセリ



【ひと口メモ】

目に良い食べ物

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「目に良い食べ物について知ろう」です。

明日後日、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、チンゲン菜にビタミンA、ベーコンにビタミン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。