

令和 7 年 10 月 9 日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン ブルーベリージャム (小・中) 牛乳 鶏肉のマスタード焼き
キャロットサラダ ビーフンスープ ヨーグルト (小・中)



【ひとロメモ】

目によい栄養をとろう

(心身の健康)

今日、10月10日は目の愛護デーです。数字の10と10を縦に並べると、人の顔の眉と目に見えることから決められました。

食べ物に含まれる栄養成分には、目に良いはたらきをするものがあります。目を健康に保ち、うるおいを与えるビタミン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、目の細胞を守るビタミンC、目の疲れをとるアントシアニンです。今日の給食では、にんじん、チンゲン菜にビタミンA、牛乳にビタミンB群、ブルーベリージャムにアントシアニン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7年 10月 9日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 【小中】ブルーベリージャム 牛乳
鶏肉のマスタード焼き キャロットサラダ
チンゲンサイのクリーム煮



【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 7 年 10 月 9 日（木）

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン（小・中）ブルーベリージャム
牛乳 鶏肉のマスタード焼き キャロットサラダ
ビーフンスープ（小・中）ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

にんにく 葉ねぎ チンゲン菜



【ひと口メモ】

目によい食べ物について知ろう

（心身の健康）

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、目の神経のはたら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、ブルーベリージャムにビタミン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。