令和８年　　10月　８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）



【ひと口メモ】

目によい栄養をとろう

（心身の健康）

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ことではなく、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８年　１０月　８日（木）　　第二学校給食センター

（献立名）　　コッペパン　ブルーベリージャム（小・中）　牛乳
さつまいものシチュー　キャロットサラダ　きなこビーンズ



【ひと口メモ】

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」「パセリ」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　8 年　10 月 8 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≫
葉ねぎ、チンゲンサイ



【ひとロメモ】

目に良い食べ物について知ろう

（心身の健康）

１０月１０日は目の愛護デーです。食べ物の中には、目によいはたらきをする栄養素が含まれています。「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 、野菜にビタミンＢ群と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ことではなく、毎日栄養バランスのとれた食事をとることです。

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。