

9月 給食だよ!

令和3年9月30日
 黒島小中学校（はまゆう学園）
 文責 学校栄養職員 林田季良々



夏休みが終わり、1か月が経とうとしています。いかがお過ごしでしょうか？

夏休み明け、はじめての給食はカレーライスでした！食欲がない児童生徒が何人いるかなと心配していましたが、みんな残さずにモリモリ食べてくれていたので安心しました。

これから肌寒くなり、体調も崩しやすい季節になってきます。1日3食しっかり食べて風邪をひきにくいからだ作りを目指しましょう。引き続きご家庭でもご指導のほどよろしく願いいたします。



9月1日（水）

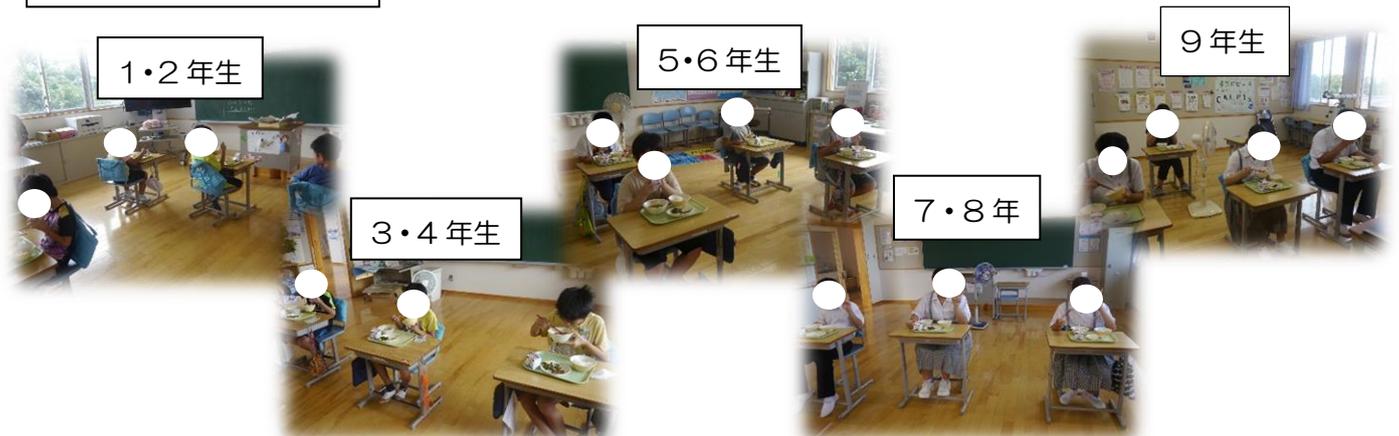
9月21日（火）

麦ごはん 牛乳 ポークカレー カラフルサラダ ミニゼリー（りんご）	コッペパン 牛乳 ポテトスープ オムレツ ラタトゥイユ 冷凍黄桃

9月はじめの給食はカレーライス、デザートにりんごのミニゼリーを提供しました。9月21日は「十五夜」にちなんで、満月に見立てた「冷凍黄桃」をデザートに取り入れました。

現在新型コロナウイルス感染症予防のために『黙食』を行っています。みんなで楽しく会話しながらの給食の時間はまだしばらくはありませが、その分今まで以上によく噛んで食べ物の味をよく感じ、食について考える機会にできたらいいなと思います。

給食時間のようす



10月10日は目の愛護デー

みなさんは目を大切にしていますか？10月10日は「目の愛護デー」で、目について考える日になっています。スマートフォンやゲーム機を使う機会が多い現在、近視になることも増えてきています。「メディアを使う時間を決める」、や「遅くまでテレビを見ない」など各家庭でメディアについてのルールを決め、目の健康について意識して過ごしてみませんか？

目の健康に欠かせないビタミンの仲間たち

○ビタミンA…目の神経の働きを正常にする



にんじん・ほうれんそう・モロヘイヤ・うなぎ・レバー など

◎なんで10月10日なの～？

10月10日 →



10を横に倒すと目に見えることから10月10日になりました。

ビタミンB1…目の疲れをいたわる



豚肉・豆・大豆製品・ピーナッツ・ごま・うなぎ など

ビタミンC・E…目の血管を強くする



果物・緑黄色野菜・青背の魚 など

ビタミンB2…欠乏すると角膜炎や目のゴロゴロの原因になる



牛乳・チーズ・納豆・緑黄色野菜・レバー など



もうすぐ前期が終わります。好き嫌いをせずになんでもよく食べて風邪やコロナウイルスに負けない強い体を作り、これからの寒い季節に備えましょう！

10月の最後には、寒い季節に食べたくなる「煮込みおでん」を実施します。楽しみにしててくださいね！