



## 10月10日は「目の愛護デー」

みなさん、テレビの見すぎやゲームのしすぎで目が疲れていませんか？  
視力は落ちてしまうと元には戻りません。目を大切にしましょう。

「体によい生活」＝  
「目にもよい生活」と  
考えましょう！

### <目によい生活のしかた>

◎目が疲れたら、 すぐに休める 	◎部屋を 乾燥させない 	◎ストレスを 解消 	◎睡眠を 十分にとる 	◎紫外線に 注意 
--	--	--	--	---

### <目によい食べ物>

目の健康には、食事のバランスも大切です。ビタミンA、C、Eなどが目を守る力の強い栄養素といわれています。ビタミンAは、うなぎやレバー、にんじん、ほうれん草など緑黄色野菜に、ビタミンCは野菜や果物に、ビタミンEはナッツや植物油などに含まれています。これらの食材を食事に取り入れて、内側から目を元気にしましょう！



# 学校給食試食会・学校給食運営協議会

9月26日(木)に1年生保護者・PTA 役員を対象に学校給食試食会・学校給食運営協議会を実施しました。栄養面及び給食運営についての説明後、児童と同じように準備を行い、代表の方が「いただきます」のあいさつをして和やかに試食されました。



## 【献立】

- ・ストロベリー揚げパン
- ・ABC スープ
- ・ひじきのマリネ
- ・牛乳

## 給食レシピ紹介～ひじきのマリネ～

### 材料(4人分)

干しひじき…8g(水煮の場合80g)  
砂糖…2g(小さじ2/3)  
しょうゆ…4g(小さじ2/3)  
みりん…2g(小さじ1/3)  
和風だしの素…0.4g  
きゅうり…80g  
大根…80g  
人参…20g

### (ドレッシング)

植物油…6g(小さじ1強)  
穀物酢…4g(小さじ1弱)  
砂糖…2g(小さじ2/3)  
食塩…0.6g

### (作り方)

- ①ひじきを調味料で下煮し、冷却する。
- ②野菜をそれぞれ茹で、冷却する。  
きゅうり、大根に塩をふる。
- ③調味料を合わせて加熱し、ドレッシングを作り、冷却する。
- ④①と②を③で和える。

※給食では、衛生面からサラダの野菜も全て一度加熱しています。

野菜のクセが取れて、食べやすくなります。

※大量調理の分量になります。ご家庭で調整してください。

## 今月の行事食

### 10月10日 “目の愛護デーメニュー”

10月10日を横にすると、まゆ毛と目に見えることから、「目の愛護デー」です。給食ではビタミンAが多く含まれるにんじんやビタミンCが多く含まれるじゃがいもを使用した、「ポークビーンズ」、「にんじんのラペ」を提供します。

### 10月21日 “ツールドフランスメニュー”

11月2日に開催されるツールドフランスを記念して、フランスパンを使用した、「ガーリックフランス揚げパン」、フランスの家庭料理である「ポトフ」を提供します。

### 10月31日 “ハロウィンメニュー” “図書コラボメニュー” “つぼみの日メニュー”

ハロウィンの由来は、古代ケルト人の秋の収穫感謝祭に起源があるといわれています。

ハロウィンと図書コラボメニュー(「14ひきのかぼちゃ」作:いわむらかずお)として10月31日の給食では、かぼちゃをたっぷり使った「パンプキンスープ」を提供します。

つぼみの日メニューとして、つぼみの部分を食べる、ブロッコリーとカリフラワーを使用した「つぼみサラダ」を提供します。