



給食だより

平成26年10月号
深谷市立豊里中学校



10月は「食欲」・「スポーツ」・「読書」の秋と言われるように、何をするにも気持ちの良い秋ですね。しかし、季節の変わり目というのは体調を崩しやすくなりがちです。しっかり食べて、元気な身体を保ちましょう。

10月10日は

目の愛護デー

です

目の愛護デー



テレビやパソコン、ゲームなどの画面を見続けていると、知らず知らずのうちに目を酷使していることがあります。みなさんはどうですか？

目が疲れやすい、違和感がある、目が乾くなどを感じたら、目を休ませると同時に、目の健康に良いとされている食べ物を食べましょう。そして、これらの食品を積極的に献立に取り入れ、疲れにくい目をつくりましょう。

目に良い栄養素と食べ物

栄養素	多く含まれている食品	働きと効果
アントシアニン	ブルーベリー、カシス	目の疲れを抑える等
ベータカロチン	かぼちゃ、人参、にら、ほうれん草など	目の粘膜等の新陳代謝を保つ
マグネシウム	ひじき、納豆、昆布類など	網膜の視覚色素を守る
ビタミンB群	豚肉、うなぎ、牛乳など	目の疲れを回復
タウリン	貝類、魚介類など	目の健康の維持



昨年度の給食です

10月10日（金）のメニューは、
 ・ビビンバ、焼売、ナムル、
 わかめスープ、牛乳、
 フルーベリーゼリーです。

~今月のメニューから~
じゃこ入り松葉芋



<材料>4人分

- ・さつまいも・・・200g
 - ・アーモンドスライス・・・20g
 - ・じゃこ・・・5g
 - ・砂糖・・・小2
 - ・みりん・・・小1
 - ・はちみつ・・・小2
 - ・しょうゆ・・・小1
- A {
- ・揚げ油・・・適量

<作り方>

- ① さつまいもは、千切りにし、水につけておく。
- ② Aの調味料は合わせておく。
- ③ ①とアーモンド、じゃこを170℃くらいの油でカリッと揚げる。
- ④ ③を②の調味料に絡めて出来上がり♪

さつまいもは
松の葉をイメージ
しているよ。



お願い

給食着は1週間もすると
だいぶ汚れが目立ちます。
金曜日に持ち帰るので、
きれいに洗濯をして、帽子や
白衣にほころびがないか、
ゴムは伸びてはいないか、

サイズが体に
あっているか
確認をお願いします。



「ごちそうさま」は、
最高のほめ言葉

給食後、配膳室へ食缶等を片付けた
後に「ごちそうさま」「おいしかったです」と声をかけてくれる生徒がいます。この言葉は調理をする人にとって最高のほめ言葉です。調理員さんを見かけたら、ぜひ声をかけて下さいね。

