



給食だより

平成27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9日(金)のメニューは、
 ・ご飯、魚の照り焼きカレー風、
 ひじきのそぼろ煮、みそ汁
 牛乳、ブルーベリーゼリーです。

～先月の新メニューから～

チキンチキンごぼう



<材料>4人分

- ・鶏肉・・・・・・・・200g
- ・ごぼう・・・・・・・・140g
- ・片栗粉・・・・・・・・適量
- ・砂糖・・・・・・・・大1
- ・しょうゆ・・・・・・・・小2
- ・料理酒・・・・・・・・小2
- ・みりん・・・・・・・・大1
- ・枝豆・・・・・・・・お好みで
- ・揚げ油・・・・・・・・適量

A

<作り方>

- ① ごぼうは3ミリに斜め切りし、水につけておく。
- ② 鶏肉は2cm角にする。
- ③ A の調味料は合わせ、レンジで少し温める。
- ④ 枝豆はゆでておく（飾り）
- ⑤ ①と②を片栗粉につけて油で揚げ、調味料に絡めて出来上がり♪

山口県で人気の
給食メニュー
だよ！



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。

