



10月給食だより

日野町教育委員会
ようちえん・小学校

目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素は、網膜や目の粘膜を健康に保つと言われている「ビタミンA」や、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立つ「β-カロテン」です。また「DHA・EPA」は網膜の組織を構成する大事な栄養素で、血流をよくし、目に栄養を運びといわれています。

ビタミンAを多く含む



β-カロテンを多く含む



DHA・EPAを多く含む



給食では、10月9日に「目の愛護デー献立」として、まぐろを使った「まぐろのケチャップがらめ」、ほうれん草を使った「ほうれん草の中華あえ」、卵とにんじんを使った「かきたまコーンスープ」を作ります！また、目に良いとされる「アントシアニン」が含まれているブルーベリーのゼリーもつきます♪

今月の地場野菜

10月の地場野菜は、日野菜です。

お米は、町内産の「コシヒカリ」「みずかがみ」、有機米は「きらみずき」の使用予定です。

国スポ障スポ開催！ 令和8年(2026年) 第80回大会は、

「青森県」で開催されます。



青森県は、本州の最北端にあり、海に囲まれ、ブナの原生林などの大自然が広がっているため、新鮮な海の幸や山の幸にも恵まれています。「りんご」や「にんにく」「ごぼう」は日本一の生産量を誇っています。また、津軽海峡で一本釣りされる最高級ブランドの「本間まぐろ」が有名です。給食では、青森県の郷土料理である「イカメンチカツ」や、南部煎餅を入れて作る「せんべい汁」そして「りんご」が登場します。



20日 桜谷小学校 リクエスト給食

桜谷小学校では保健委員会の5・6年生が、みんなの好きなものと栄養のバランスを考えて献立を立てました。栄養教諭からアドバイスをもらい、再検討した結果、5つの献立が決まりました。そして、全校のみんなに呼びかけて投票してもらった結果、一番人気だったのは「みんなが大好き焼きそば給食」です。メニューは「コッペパン・乳酸菌飲料・焼きそば・フルーツポンチ」です。お楽しみに～☆(給食主任)



図書コラボ給食

10月21日は

「ノラネコぐんだん
カレーライス」

作：江藤 ノリコ



食いしん坊のノラネコぐんだんは、ワンワンちゃんのカレーやさんでこっそりカレーを作ります。おいしくできて大喜びしているとトラが現れてカレーライスを全部食べられてしまいます。さらにトラは、ノラネコぐんだんまで食べようと追いかけてきてジャングルは天さわぎ。鍋とおかまを使って川から逃げるノラネコぐんだんですが、滝にドバーンと落ちて、ワンワンちゃんに助けられ！怒られ！いつものように正座で大反省をしてカレーを作るのでした。

給食でも「えび入りカレー」が登場します！
楽しみにしていてください♪

10月は「食品ロス削減月間」

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。



「手前から買う！」で
食品ロスを減らそう

食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いもの残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにしましょう。