



平成30年9月27日

東中学校 No 6

養護教諭 室井祐美

## 10/10 目の愛護デー

皆さんは“目”を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！  
寝る前には使わないこと。



### 目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、ウナギなど魚介類



レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。



## 旬の食材のお話

今月は、きのこのお話

秋の味覚として親しまれているきのこは、菌類に属し、種子ではなく“胞子”で増えます。切り株や木の根元などによく発生するので「木の子」の名がつけました。

### スポーツや美容にもイイ!!

キノコは低カロリーなのに、ビタミンB類、ビタミンD2などの栄養素が満点。ビタミンDは丈夫な骨づくりをサポートしてくれる大切な役割があり、ビタミンB1はすぐにエネルギーになるので、スポーツの秋にぴったり！また、タンパク質と一緒に摂ると、きのこに含まれるビタミンB2との相乗効果により、美肌効果が絶大！このようにキノコはとっても優秀な食材なのです。

### 毒きのこに注意！

秋は毒きのこによる食中毒が多く発生しています。野生のきのこを見分けるのは大変難しいので安易に採って食べたり、人にあげたりしないようにしてください。「縦に裂けるきのこは食べられる」「色鮮やかなものは毒がある」などの言い伝えはすべて迷信です。





# 10月給食献立表



猪苗代町立東中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	主な材料			栄養価		給食のない学年
					血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	エネルギー	脂質	
1	月	ごはん	○	さけのマヨネーズ焼き 野菜のごま酢和え 豚汁	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ もやし は くさい きゅうり パセリ	こめ ごま 油 さ とう じゃがいも 酒 マヨネーズ	816	25.4	
								37	2.95	
2	火	野口音楽祭のため給食無し								
3	水	コッペ パン	○	チョコレート 秋の幸シチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 とり肉 チーズ	ホールコーン缶 オレンジ ジ たまねぎ にんじん グ リンピース ブロッコリー キャベツ	パン チョコレート さ とう さつまいも 上新 粉 酒 油 バター	849	26.2	
								28.7	3.11	
4	木	ごはん	○	あじフライ 五目煮豆 みそ汁	牛乳 あじ とり肉 だいず とうふ	にんじん ごぼう たけのこ だいこん こまつな	こめ 油 こんにやく さとう みりん じゃがい も	837	22.6	
								36.7	2.57	
5	金	タンメン	○	焼きギョーザ かおり和え 青のり小魚	牛乳 ぶた なたと 餃子 小魚	にんじん キャベツ もやし きくらげ なら たけのこ だいこん きゅうり	中華めん ごま油 油	787	19.6	
								33.0	3.1	
8	月	体育の日								
9	火	ごはん	○	西京焼き ごま風味漬け すまし汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 さわら とり肉 なたと とうふ	だいこん きゅうり にんじ ん えのきたけ 干しいたけ ほうれんそう わかめ	こめ さとう みりん 酒 ごま油 焼ふ	771	18.5	
								36.4	2.55	
10	水	食パン	○	ジャム 鶏肉のマーレド焼き 野菜サラダ カブのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ ホールコーン缶 きゅうり かぶ にんじん パセリ しょうが にんに く	パン 酒 油	873	33.9	
								36.2	3.37	
11	木	ごはん	○	チャプチェ 肉だんごスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉	もやし にんじん なら ね ぎ キャベツ たまねぎ こ まつな にんにく	こめ 酒 はるさめ 油 さとう ごま油 片栗粉	858	20.2	
								35.5	2.83	
12	金	きつね うどん	○	ブロッコリーのおかか和え おにまんじゅう	牛乳 とり肉 なたと あぶらあげ おかか	にんじん ねぎ こまつな もやし ブロッコリー ホー ルコーン缶	ソフト麺 みりん 酒 さとう 油	888	21.2	
								35.9	3.63	
15	月	ごはん	○	麻婆豆腐 春巻き 大根の甘酢つけ	牛乳 とうふ ぶた肉	ねぎ にんじん なら しょう が にんにく しょうが だいこん レモン	こめ 油 でん粉 さと う 片栗粉	878	28.2	
								31.7	2.83	
16	火	中教研北会津支部第2次研究協議会のため給食無し								
17	水	コッペ パン	○	ジャム ツナコーンサラダ ミネストローネ イカナゲット	牛乳 まぐろ ベーコン だいず いかナゲット	ホールコーン缶 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじ ん パセリ セロリー トマ ト缶	パン 油 さとう マカ ロニ じゃがいも	868	31.5	
								29.7	2.99	
18	木	ごはん	○	チーズチキン大葉焼き するめ入りががサラダ 秋のコンソメスープ	牛乳 チーズ とり肉 ロースハム するめ ベー コン	きゅうり ごぼう ホール コーン缶 枝豆 にんじん たまねぎ はくさい ぶなし めじ きくらげ	こめ 油 さとう ごま 油 さつまいも	811	24.1	
								30.0	2.88	
19	金	ごはん	○	さんまのオレンジ煮 ほうれん草のごま和え みそ汁 安納芋のムース	牛乳 さんま	ほうれんそう にんじん た まねぎ もやし はくさい こまつな かき	こめ さとう ごま	795	24.7	
								30.8	2.92	
22	月	ごはん	○	納豆 ごま和え 筑前煮 りんご	牛乳 なっとう とり肉	しょうが たけのこ にんじ ん ごぼう れんこん しい たけ たまねぎ ねぎ	こめ 酒 油 こんにやく さとう みりん ご ま	825	19.9	
								32.6	2.91	
23	火	ごはん	○	親子煮 さばのしょうが焼き おひたし ヨーグルト	牛乳 とり肉 卵 さば ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいた け ほうれんそう しょうが もやし キャベツ こまつな	こめ じゃがいも 油 さとう 酒 みりん	868	20.3	
								39.0	2.74	
24	水	食パン	○	ピーナツ 花野菜サラダ ポトフ	牛乳 とり肉 ぶた肉	ブロッコリー カリフラワ ー たまねぎ パセリ にん じん だいこん キャベツ	パン ピーナツ 油 じゃがいも	742	18.7	
								33.7	3.04	
25	木	ごはん	○	鶏の唐揚げ 三色和え 根菜汁	牛乳 とり肉 なまあげ	しょうが こまつな ホール コーン缶 もやし にんじん ごぼう ねぎ	こめ 酒 片栗粉 油 さ とういも	880	29.0	
								37.5	2.16	
26	金	みそ ラーメン	○	大根の中華サラダ シュウマイ	牛乳 ぶた肉 ライトツナ	にんにく しょうが にんじ ん たまねぎ もやし きく らげ ねぎ なら たけのこ だいこん	中華めん ごま油 酒 さとう 小麦粉 油	800	20.0	
								33.1	3.69	
29	月	振替休日								
30	火	ごはん	○	チキンカレー 海藻サラダ パンナコッタ	牛乳 とり肉 パンナ コッタ	にんにく 玉ねぎ にんじ ん グリンピース きゃべつ ホールコーン わかめ	こめ 油 みりん さと う 酒 じゃがいも	855	30.0	
								32.2	2.78	
31	水	ごはん	○	ハンバーグ ポパイサラダ 野菜スープ かぼちゃの蒸しケーキ	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ ほうれんそう キャベツ ホールコーン缶 しいたけ ぶなしめじ にん じん	こめ 油 パン粉 酒 さ とう	860	23.3	
								32.3	3.10	

\*材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。