

# 食育だより

令和6年10月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇

10/25

いちごクレープ  
ミルクパン  
メルルーサのレモンソースかけ  
ABCスープ

多度津町立白方小学校  
テーマは「栄養満点の美味しい給食」です。  
黄・赤・緑の食材を使い、栄養満点の給食献立にしました。  
そして副菜には元気サラダ、汁物にABCスープ、デザートにはいちごクレープなどみんなの人気メニューをそろえました。  
楽しんで食べてください。

10/29

かき  
さけのしおやき  
やさいのゆずかあえ  
いもくりごはん  
とうふのみそしる

善通寺市立西部小学校  
テーマは「旬の食材を使った給食」です。  
献立を考えると、自分たちの好きなものに偏らず、できるだけ秋が旬の食材を使ったり、栄養に気を付けたりしました。  
主食と主菜は、秋にぴったりのいもくりごはんとさけの塩焼きにしました。また、デザートは甘くておいしい柿です。

### 学校給食レシピ

#### カナダ



#### 鶏肉のメープルグリル

カナダはメープルシロップの生産が盛んな国です。パンケーキなどにかけるだけでなく、料理にも使われています。

#### 材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 4切れ
- ・にんにく (おろし) 小さじ1
- ・白ワイン 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・マヨネーズ 小さじ4
- ・メープルシロップ 小さじ1
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1/3
- ・粒入りマスタード 小さじ1
- ・レモン汁 少々

#### 作り方

- ① ポリ袋に材料を全て入れて、30分程度漬け込む。
- ② フライパンを熱し、焼く。

※ 給食では、卵不使用のマヨネーズタイプドレッシングを使用しています。



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、携帯ゲームやスマートフォンなどで目を使いすぎていませんか。目の愛護デーに合わせて、目の健康について考えてみましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

「目の愛護デー」は、数字を横にすると目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやパソコン、携帯電話など、知らず知らずのうちに目を酷使してしまいがちです。姿勢や部屋の明るさに注意し、時間を決めて目を休めるとともに、食べ物のパワーでも目を守りましょう。

10月10日



10 10



### 目の健康に役立つ食べ物とは?

#### ビタミンA

レバー  
うなぎ  
卵黄

目のうるおいを保つ。  
「網膜」という見るための器官の材料になる。

#### β-カロテン

にんじん  
ほうれん草  
かぼちゃ  
春菊

体の中でビタミンAに変えられる。

#### ルテイン

#### ゼアキサンチン

ブロッコリー  
とうもろこし  
パプリカ

目の構成成分のひとつ。  
光から目を守る「網膜色素」をふやす。



① パチパチまばたき



② 左右にぐるぐる



③ 上下左右に動かす

