



給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和6年10月

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのにも気持ちのよい季節になりました。

「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」みなさんはどんな秋を過ごしますか？

10月第2月曜日は「スポーツの日」

スポーツには**食事**が**カギ**！



試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



ご飯



バナナ



うどん

試合の前後に水分を
しっかりとり
ましょう



10月10日は「目の愛護デー」

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？

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、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ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



卵（卵黄）

ルテイン を多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ



パプリカ

イタリアンサラダ



10月31日の給食に登場します。おうちでもおいしく食べて、目の健康も大切にしましょう。

【材料】（4人分）

- ・ブロッコリー 50g
- ・にんじん 2cm程度
- ・パプリカ（黄色） 1/8個
- ・キャベツ 葉1枚
- ・きゅうり 1/2本
- ・ハム 2枚
- ・イタリアンドレッシング 適量

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けて、茹でた後冷ましておく。
- ② にんじん、パプリカ、キャベツはせん切りにする。きゅうりは輪切り、ハムは短冊切りにする。
- ③ 野菜、ハムをイタリアンドレッシングと一緒に混ぜ合わせたら、出来上がり！

給食では学校給食衛生管理基準に基づき、サラダに使用するすべての食材を加熱してから冷やして提供しています。
今回のレシピは家庭用にアレンジしています。