

# 10月のこんだて

こんげつ もくひょう のこ た 残さず食べよう  
 《今月の目標》

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
数値は献立の栄養価を表しています。 小1~小3年はこの値の70%、小4~小6年は80%になります。 カルシウム エネルギー たんぱく質			○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。 						<b>1 &lt;お月見献立&gt;</b> 栗おこわ さんまのおろし煮 りんごサラダ 群雲汁 お月見デザート 牛乳			<b>2</b> ごはん 炊き合わせ 鯖の銀紙焼き ゆかり和え 牛乳		
									811	36.4	373	734	28.5	360
<b>5</b> 米粉食パン 鶏肉のアップルソースかけ コーン和え オニオンスープ 牛乳			<b>6</b> ご飯 ポテトサラダ 鶏肉と豆腐のあんかけ オレンジ 牛乳			<b>7</b> ピタパン チリコンカン 添え野菜 豆乳スープ バナナ 牛乳			<b>8</b> ご飯 げんげの唐揚げ ひじき炒め ミニトマト 五目汁 牛乳			<b>9</b> キャロットライスの ホワイトソースかけ ビタミンサラダ 牛乳 ブルーベリーゼリー		
750	33.0	323	673	26.4	365	637	29.6	327	669	23.2	419	700	17.1	315
<b>12</b> 食パン マーガリン コロッケ グリーンサラダ ペンネのクリーム煮 牛乳 ミニパン			<b>13</b> ご飯 チンジャオロース 青梗菜スープ ムース 牛乳			<b>14</b> ご飯 さつまいものごまからめ ゆでブロッコリー 海老と豆腐のうま煮 牛乳			<b>15</b> ご飯 とろろ昆布 サクラマスの西京焼き かぶのサラダ みそ汁 牛乳 りんご			<b>16</b> ご飯 春巻き ごま和え 八宝菜 牛乳		
989	30.3	376	787	32.5	361	697	30.4	498	738	33.5	440	726	27.8	295
<b>19</b> レーズンパン シューマイ はりはり和え かやくうどん 牛乳			<b>20</b> ご飯 魚のキムチ揚げ 大根サラダ みそ汁 牛乳			<b>21</b> あんかけチャーハン 南瓜サラダ きのことスープ 牛乳			<b>22</b> ご飯 揚げ芋と鶏肉のおろし煮 信田煮 ほうれん草の湯葉和え 牛乳			<b>23</b> 三種類のお肉のカレー 福神漬 フルーツサラダ 牛乳		
775	30.1	397	757	30.7	326	631	24.0	300	777	29.1	323	780	23.7	288
<b>26</b> 食パン チョコクリーム 鶏肉のママレード焼き マカロニサラダ 白菜スープ 牛乳			<b>27</b> まつたけご飯 コーンフライ ドレッシングサラダ わかめスープ 牛乳			<b>28</b> バターロール ショウロンポウ ナムル ラーメン 牛乳			<b>29</b> ご飯 焼きししゃも ひじき和え きんぴらごぼう 牛乳 りんご			<b>30&lt;ハロウィン献立&gt;</b> パンプキンライス ハロウィンハンバーグ 牛肉とキャベツのスープ煮 ハロウィンデザート 牛乳		
767	32.7	410	683	22.6	556	693	26.8	342	709	28.1	471	900	35.9	305

# 10月給食だより

富山県立しらとり支援学校

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。



2020年の  
十五夜は10月1日  
十三夜は10月29日

## 10月10日の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目をいたわる1日にしましょう。

### 「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

#### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。



#### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



### 目の疲れをとる方法

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

