



もいもいっうしん

令和4年
10月号



10月10日
目の愛護デー

「1010」を横にすると、人の目に見えることから、10月10日は目の愛護デーと定められています。目は一生ものの大切な器官です。日頃から目の健康づくりを心がけていきましょう。

目の愛護デー献立（10月7日）

- コッペパン
- かぼちゃの豆乳ポタージュ
- チキンナゲット
- 紫キャベツのマリネ
- 米粉のブルーベリータルト

ビタミンA

目や皮膚・粘膜の健康に
欠かせない栄養素です。



にんじん



かぼちゃ



とりにく

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われています。



むらさきキャベツ



ブルーベリー



きゅうしょく

給食センター探検隊



給食センターで給食を作っている様子を紹介します



食材に異常がないか確認します



野菜を3回洗います



機械で野菜を切ります



大きな炊飯器でお米を炊きます



6台の大きなオーブンで魚や肉を焼きます



大おかずを6つの釜で調理します

10月は『食品ロス削減月間』です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことです。一人が残す量が一口分だったとしても、それが集まればたくさんの量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作っています。探検隊で紹介していますが、給食ができるまでには調理員さん以外にも、食材を作ってください人、運んでくださる人など多くの方が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるように心がけてほしいと思います。