



こめっこ

～ 学校給食だより ～



令和5年(2023年)10月号

10月10日 目の愛護デー

スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使うことの多い現代、小中学生の視力低下が健康問題となっています。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わるよう、生活を見直してみしましょう。

サプリメントではなく、**食事からとるのがおすすめです。**

目の健康に役立つ栄養素と食べ物

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があると言われています。

多く含む食品



アントシアニン

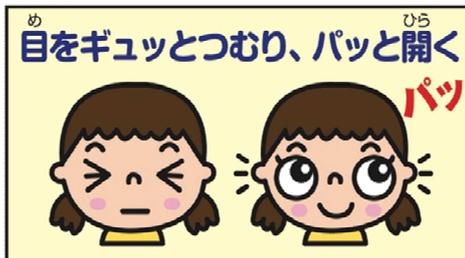
青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



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。



10月は「食品ロス削減月間」10月30日は「食品ロス削減の日」

エスディー ジーエス

SDGs



近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。米子市の学校給食では、食品ロスについて考える「**食品ロス削減献立**」を**10月30日(月)**に実施します。みなさんも、「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

～当日の献立～

- ・米飯 ・牛乳
- ・おろしソースハンバーグ
- ・おからサラダ ・豆腐の味噌汁

豆腐を作るときにできる「おから」を使ったサラダです。



当日はできるだけ野菜の皮を薄くむきます。



あとひと口
食べよう!

ホットライン給食

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。



※4日(水)ガイナール給食 20日(金)非常食給食を計画しています。詳細は号外でお知らせします。