



むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
42-2211
穂別学校給食センター
45-2888

読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋……楽しみの多い季節がやってきました！
今月の給食は、さつまいもやかぼちゃ、きのこなど秋を感じることでできる食材をたくさん取り入れています。

10月10日は「目の愛護デー」

10を横にすると、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。この日を機会に、毎日使っている目の健康について考えてみましょう。

目によい栄養素

ビタミンA



ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると暗いところで目が見えにくくなる夜盲症になってしまいます。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富に入っており、体内で必要に応じてビタミンAに変わります。

ビタミンB群



ビタミンB1やB2、B3などのビタミンB群は目の健康をサポートしてくれます。豚肉や鶏むね肉、魚を食べることで効率よくビタミンB群をとることができます。

アントシアニン



アントシアニンは、強い抗酸化作用をもち、血管を広げて目の健康を支えたり、暗い中での視力をサポートします。ブルーベリーやカシスに多く含まれています。

目の健康のためには、栄養だけでなく休息も大切です！目を使う作業をしたら、1時間に

10～15分程度目を休ませましょう。

* 10月のむかわ町給食メニュー *

10月6日(月) *お月見献立*

10月6日は十五夜です。旧暦の8月15日にあたるこの日は、最も美しい月を楽しむ日とされています。お月見は、お月見団子やすずきをお供えし、秋の収穫に感謝する行事です。この日の給食は、給食センターで手作りのたれを白玉にかけて食べる、お月見団子を提供します。

10月10日(金) *目の愛護デー献立*

10月10日は目の愛護デーです。この日は、目によいといわれているビタミンAを多く含む人参を使った「ビビンバ」と、アントシアニンをたくさん含む「ブルーベリーゼリー」を提供します。



10月22日(水) *むかわ食育の日(アイヌ給食)*

今月のむかわ食育の日も先月に引き続き、アイヌ料理やアイヌになじみ深い食材を使った料理が登場します。今回は、アイヌにとって欠かせない食材だった鮭を使った「どさんこ汁」と、アイヌ料理のイモシトを模した「チーズいもち」、アイヌ料理の「ラタシケブ」を提供します。

10月28日(火) *ハロウィン給食*

ハロウィンは、ヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫を祝うとともに、先祖の霊がこの世に戻ってくると考えられてきました。先祖の霊とともに、悪霊もやってきて、悪さをしにくると言われていたそうです。そこで、人々はお化けや魔女に仮装して、悪霊を追い払うようになったのがハロウィンの始まりとされています。ハロウィンは10月31日ですが、少し早めのこの日にハロウィンメニューとして「パンプキンポタージュ」と、むかわ町産のピーズを使ったハロウィンらしい鮮やかな色合いの「ピーズのサラダ」を提供します。



10月 予定献立表

[illegible]