



なかもとランチタイム

★今日のこんだて★ ☆ 10月10日は目の愛護デー ☆

ししゃもフライ
1-3ねん:1ぽん
4-6年:2本

ブルーベリーゼリー

にんじんピラフ

ほうれんそうと
トマトのスープ



【給食のお話】

少し早いですが、今日は10月10日の目の愛護デーにちなんで献立です。目の愛護を簡単にいうと「目を大切にする」ということです。疲れた目を休めてあげるように意識してみてください。

これを食べれば目が良くなる！という魔法のような食べ物はありませんが、目の健康のお手伝いをしてくれる食べ物があります。むずかしい話になりますが、ビタミンAが目の健康のお手伝いをしてくれる栄養素として有名なので、ビタミンAがたくさん入っている食べ物を少し意識してみましよう。たとえば、レバーやうなぎ、トマトやにんじんなどの色の濃い、緑黄色野菜とよばれる野菜などが有名です。ビタミンAが入っている食べ物をまったく食べないと、目が乾燥してしまい痛くなったり、薄暗いところで物が見えにくくなったりします。

【担任の先生方へ】

今日は特にありません。
いつもありがとうございます♪

自分が食べられる量を考えて、みんなで
いしきしてみよう！ 苦手でもあと1くち
チャレンジ♪

【昨日の残菜】

- ★カレー南蛮うどん：1.9kg (約54人分)
- ★豆と芋のかりんとう：0.5kg (約13人分)
- ★即席漬け：1.5kg (約45人分)
- ★牛乳：37本

うどんの残りは、ほとんどが汁でした。
塩分を気にして汁は飲み干さない人もい
るので、それを考えるとよく食べていま
した★



仲本小学校全体の残菜率は3.9%でした！