

食育だより 10月号

令和4年 10月 1日
 函館市立戸倉中学校
 函館市立旭岡中学校
 北海道立函館高等支援学校

食欲の秋です。初秋は夏に失われやすいビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこが旬を迎え、やがてエネルギー源である炭水化物や脂質を多く含む芋や根菜、あぶらがのった魚が旬になります。旬のものをたくさん食べて、冬の寒さに耐えられる体をつくっていきましょう。

10月10日
 目の愛護 day

「視力0.3%未満」中3女子急増 35.6%に

過日 文部科学省が昨年の近視実態調査結果を公表しました。裸眼視力0.1未満の生徒の割合が増加傾向にあり、2018年以降過去最多が続いているそうです。

目をいたわるための食事の基本は、バランスのとれた食生活です。目が疲れたと感じたら、電子機器の使用時間を控え、目に良い食べ物を摂るようこころがけましょう。



目の疲れを和らげる栄養



給食でも資源を大切に

10月は、「リデュース（ゴミを出さない）」「リユース（再利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。自分にできることを考えましょう。

食べ残しを減らす



バランスの良い給食を残さず食べることで、体も元気になり、ゴミもでません。

ごみの捨て方に注意する



ゴミは、きまりに従って、分別して捨てましょう。

3Rに関心をもつ



ふだんからむだを出さないよう気をつけましょう。

9月の給食から

8日 お月見献立「白玉豆腐」

10日の中秋の名月に向けて、一足早くお団子をいただきました。白玉粉と豆腐を調理員さんが一つ一つ捏ねたものです。



9日 「手作りきなこクリーム」

きなこ豆乳と三温糖で作りました。いつもはパンの残量がとても多いのですが、この日はいつもよりは、残量が減りました。



22日 「あんかけ焼きそば」

パリッと焼いた焼きそばに、トロっとしたあんをかけていただきました。おいしくて、人気の一品になりました。



27日 「厚焼きたまご」

スチームコンベクションオーブンを使い焼き上げました。想像していたものとは少し違って、滑らかな仕上がりでした。

