

令和3年10月 高岡市学校給食 石瀬共同調理場

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さが和らぎ、1年の中でも過ごしやすい気候です。 しかし、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。 食事から栄養をしっかり摂って、風邪をひかない体を作りましょう。

縮食のお米が変わります!

今まで、給食では「コシヒカリ」を使用していました。10月上旬から「富富富」に替わります。 富山県産「富富富」を味わって、お米の美味しさや農業の大切さを学びましょう!



皆さんは、給食を残さずに食べていますか?

苦手な食べ物だったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残していませんか?しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まると多くの量になります。給食は、成長期の皆さんの健康や発達に合わせた栄養バランスで作られています。なるべく残さず食べるよう心がけましょう。





近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないでしょうか。 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1日にしましょう。

10月7日(木)は目の愛護デー献立です。

目の健康に欠かせない「ビタミンA」を多く含む食材と目の疲労回復に効果がある「アントシアニン」を多く含む食材を積極的に使用しています。

ビタミンAが不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜音がやドライアイになりやすくなります。



●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。





