

# 10月 給食だより

江戸川区立第三松江小学校  
 校長 小松 広宣  
 栄養士 小松 菜美

## 目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力 1.0未滿の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています\*。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率的にビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

**ビタミンA を多く含む**

レバー うなぎ さんだら 卵(卵黄)

**β-カロテン を多く含む**

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

**ルテイン を多く含む**

ほうれん草 ブロccoli

## 意識していますか？ 食事のマナー



周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

### 正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

### やりがちなマナー違反

- 足を組む
- ひじをつく
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる

### はしの持ち方

左利き

右利き

● はし先を閉じたり、ひら開いたりし、食べ物をはさむ。

### やりがちなマナー違反

- さしばし
- よせばし
- わたしばし
- まよいばし
- なみだばし



# 10月 よていこんだてひょう



令和6年度

第三松江小学校

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献 - たんぱく質 脂質
2 水	★あんかけひすいチャーハン いなかじる みかん	○	ぎゅうにゅうぶたにく、なるこ、だしこんぶ、とりにく、とうふ、あかみそ、しろみそ	こめ、むぎあぶら、ごまあぶら、かたくりこ	にんにく、ねぎ、ごまつな、しょうが、しいたけ、にんじん、えのき、はくさい、ごぼう、だいこん、ねぎ、みかん	567 kcal 21.1 g 12.7 g
3 木	★ぶたキムチどん こまつなのナムル あおのりポテトビーンズ	○	ぎゅうにゅうぶたにく、だいたい、あおのり	こめ、むぎあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、キムチ、ねぎ、にら、もやし、こまつな	577 kcal 22.9 g 18.9 g
4 金	むぎごはん にくじゃが かきたまじる きょうほう	○	ぎゅうにゅうぶたにく、こおりとうふ、とうふ、たまご	こめ、むぎあぶら、さとう、こんにゃく、じゃがいも、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ねぎ、こまつな、ぶどう	566 kcal 21.9 g 17.3 g
7 月	おかかごはん ござかなのからあげ ごまみそあえ こんさいじる	○	ぎゅうにゅう、こなかつお、あかみそ、だしこんぶ、こおりとうふ、しろみそ	こめ、むぎ、さとう、ごま、かたくりこ、あぶら、すりごま、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、えのき、だいこん、ねぎ	570 kcal 21.9 g 14.8 g
8 火	むぎごはん だいこんふりかけ うまに けんちんじる	○	ぎゅうにゅう、しおこんぶ、とりにく、こおりとうふ、とうふ	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、さとうあぶら、じゃがいも、しらたき、さとうあぶら、こんにゃく	だいこん、うめ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな	563 kcal 22.3 g 15.5 g
9 水	★みそラーメン さかなのあまからあげ じゃがいもいりサラダ	○	ぎゅうにゅうぶたにく、あかみそ、しろみそ、ぶり	ラーメン、ごまあぶら、あぶら、ごま、こむぎ、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、ツンゲンサイ、キャベツ、きゅうり	611 kcal 29.3 g 28.1 g
10 木	うぐいすあげパン やきにくサラダ こまつなとコーンのチャウダー バナナ	○	ぎゅうにゅう、ささげ、たにく、わかめ、ベーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう、あさり、しろいんげん、まめ	ショートニングパン、あぶら、グラニューとう、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら、こめ	にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、クリームコーン、こまつな、バナナ	561 kcal 21.4 g 25.2 g
11 金	むぎごはん たまごやさいのいためもの みそけんちんじる さつまいもとくりのちやきん	○	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、けり、すり、ぶし、とり、にく、しろみそ、あかみそ、さとう	こめ、むぎあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ごま、あぶら、こんにゃく、さといも、さつまいも、くり	えのき、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな	623 kcal 21.5 g 17.3 g
15 火	ハインパン さかなのフライ ギリシャふうサラダ オレンジ	○	ぎゅうにゅう、さけ	ハインパン、こむぎ、パン、ごま、あぶら、さとう、あぶら、オリーブあぶら	キャベツ、にんじん、きゅうり、みずかけな、たまねぎ、レモン、オレンジ	560 kcal 24.4 g 23.6 g
17 木	おせきはん とりのからあげ だいこんサラダ すましじる みずようかん	○	ぎゅうにゅう、ささげ、とり、にく、とうふ、わかめ、なるこ、かんてん、あずき	こめ、もちこめ、ごま、かたくりこ、あぶら、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、セロリ、うめ、えのき、こまつな	569 kcal 26.6 g 16.0 g
18 金	★たまごとおふのどんぶり からしあえ キャベツのどんじる	○	ぎゅうにゅう、とり、にく、たまご、こなかつお、ぶたにく、あぶら、あげ、あかみそ、しろみそ	こめ、むぎあぶら、焼き、ぶた、さとう、かたくりこ、あぶら、こんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、はくさい、もやし、ホールコーン、こまつな、キャベツ、だいこん	564 kcal 24.5 g 17.2 g
21 月	さつまいもごはん さかなのこうみだれ こまつなとだいこんのサラダ かわつぎこんさいじる	○	ぎゅうにゅう、赤キハム、ぶたにく、なまあげ、みそ	こめ、もちこめ、さつまいも、ごまあぶら、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、あぶら、すりごま	にんにく、しょうが、だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	587 kcal 25.1 g 18.6 g
22 火	★ミートソーススパゲティ コーンサラダ ミックスフルーツ	○	ぎゅうにゅうぶたにく、だいたい、こなチーズ	スパゲティ、あぶら、こめ、バター、さとう	にんにく、しょうが、だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	636 kcal 24.4 g 21.0 g
23 水	むぎごはん さかなのまつまえに ごまみそあえ くだくさんみそしる	○	ぎゅうにゅう、さんま、こんぶ、だしこんぶ、あかみそ、こおりとうふ、とうふ、しろみそ	こめ、むぎ、さとう、ごま、すりごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、えのき、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	568 kcal 23.1 g 21.3 g
24 木	わかめごはん あつあげのせぼろあんかけ はくさいのからしあえ とんじる	○	ぎゅうにゅう、わかめ、なまあげ、とり、にく、ぶたにく、とうふ、だしこんぶ、あかみそ、しろみそ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	560 kcal 22.6 g 17.6 g
25 金	ミルクパン おからとツナのナゲット かいそうサラダ ようふうとうふうスープ	○	ぎゅうにゅう、おから、とうふ、ツナ、わかめ、くきわかめ、ベーコン	ミルクパン、あぶら、エッグケアマヨネーズ、かたくりこ、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、えのき、だいこん、こまつな	563 kcal 20.6 g 24.6 g
28 月	きびごはん さかなのにんにくダレ こまつなサラダ ごもくみそしる	○	ぎゅうにゅう、サバ、ちりめんじゃこ、ぶたにく、とうふ、あかみそ、しろみそ	こめ、きび、あぶら、さとう、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも	にんにく、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン、ごぼう、きりぼし、だいこん、もやし、ねぎ	588 kcal 26.7 g 22.9 g
29 火	むぎごはん チキンチキンごぼう こまつなじゃこサラダ とうふうのみそしる	○	ぎゅうにゅう、とり、にく、ちりめんじゃこ、だしこんぶ、あぶら、あげ、とうふ、しろみそ、あかみそ	こめ、むぎ、かたくりこ、あぶら、さとう、あぶら	ごぼう、えだまめ、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、ねぎ	567 kcal 24.4 g 19.0 g
30 水	わふうきのこピラフ レバーのかりんあげ とうふうスープ りんご	○	ぎゅうにゅう、とり、にく、ベーコン、とりレバー、とうふう	こめ、むぎあぶら、かたくりこ、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、エリンギ、しいたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、さやいんげん、にんにく、しょうが、キャベツ、えのき、だいこん、こまつな、りんご	564 kcal 24.6 g 17.0 g
31 木	ミルクパン かぼちゃのコロッケ とうにゅうスープ	○	ぎゅうにゅう、しろいんげん、まめ、ぶたにく、とうにゅう、ベーコン、なまクリーム	ミルクパン、じゃがいも、あぶら、マッシュポテト、かたくりこ、こむぎ、パン、ごま、あぶら、さとうあぶら	かぼちゃ、たまねぎ、ホールコーン、にんじん、えのき、だいこん、キャベツ、こまつな	599 kcal 21.3 g 23.4 g

★マークのついている給食は、お皿の上に、ごはん(めん)とルウ(あん)を盛り付けるものです。

10月の給食目標 「正しいはしづかいで食べましょう」