

給食だより

えがおのじかん



令和2年度 10月号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭

小林



暑さがやわらぎ過ぎやすい季節になりました。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えています。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」いろいろな秋を楽しみましょう。

やまなしけん 山梨県のお肉をプレゼント



新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、価格の低迷、流通の停滞が生じた県産ブランド肉の「甲州牛」と「甲州地どり」を、学校給食で活用し、みなさんに身近に感じてもらうとともに、消費拡大につなげる取組で、山梨県農政部畜産課より無償で提供していただきました。9月の給食で4回実施しました。山梨県には丹念に育て上げられた様々なブランド肉があります。今回の貴重な経験が、山梨県のブランド肉を知り、手に取るきっかけになればと思います。



9/2
甲州牛の
メキシカンライス



9/16
甲州牛の
カレーライス



9/24
甲州地どりの
ごちごごはん



9/10
甲州牛の
ピリ辛炒め

★ 10月の給食目標 ★ 『 食べ物の栄養を知ろう 』

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のでしょうか。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。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こしやすくなってしまいます。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があります。

多く含む食品



あき 秋 食欲の秋を楽しもう!

10月は丹管交流給食があります。丹波山村のマイタケ、小菅村のヤマメを使った献立です。

また、丹波中の丹課学習の一環で、「丹波で育てたバジルとピーズを使った献立」も実施予定です。

どちらもたくさんの思いを込めて作ります！

お楽しみに！