

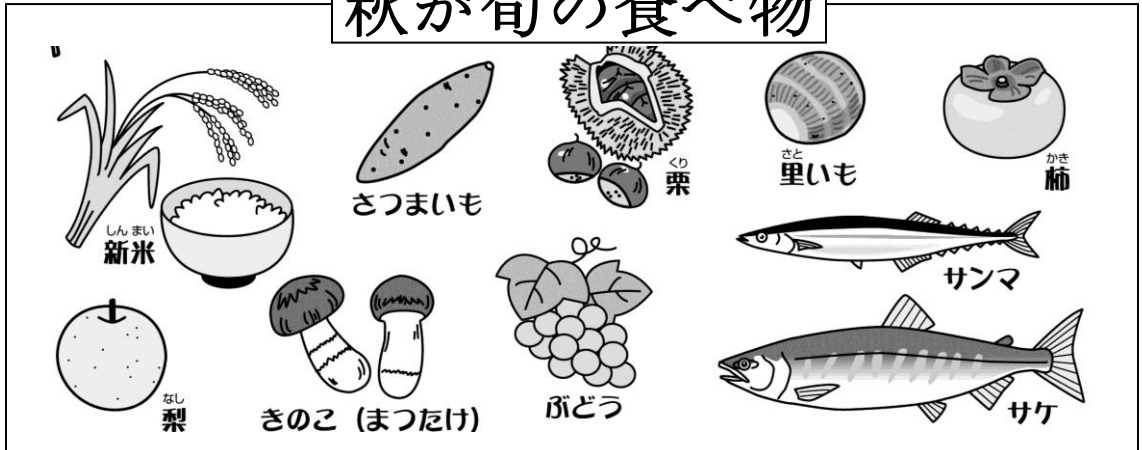
10月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしよく
鮫川村学校給食センター

春に植えられた作物が、夏の日差しをたっぷり浴びてぐんぐん育ち、いよいよ収穫の季節をむかえます。秋は、新米をはじめ、さつまいもや栗、柿、りんごといった作物、サンマやサケなどたくさんの食べ物が旬をむかえ、おいしいものがたくさんです。恵みに感謝して、おいしくいただきます。

秋が旬の食べ物



10/10 目の愛護デー

皆さんは「目」を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、ウナギなど魚介類



レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。



私たちの生活は、テレビやパソコン、携帯電話などで目を疲れさせています。疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、ドライアイなど目の病気になることもあります。テレビを見たり、ゲームやパソコンなどをするとき、1時間に10分程度は目を休ませましょう。

きゅうしょく にゅうしゅうしゃけつてい ☆給食レシピコンテスト入賞者決定☆

夏休み期間中、「野菜でもりもりおいしいおかず」をテーマに募集した「みんなの給食レシピコンテスト」の入賞者が決定しました。今年度は、26作品の応募がありました。夏休み期間中の募集ということもあって、夏野菜を使ったレシピが多くありました☆応募してください！

最優秀賞、優秀賞を受賞した5作品は、11月からの給食に登場する予定ですので、楽しみにしてください。



賞	学校名	学年	応募者氏名	料理名	いっしょに考えた人
最優秀賞	鮫川中学校	1	森田 遥麗	野菜たっぷり 肉団子スープ	母：久恵
優秀賞	古殿小学校	6	佐川 雅泉	カレー香るココロ野菜の ラタトゥイユ風	母：友恵
優秀賞	鮫川中学校	1	齊藤 麗愛	コーンと枝豆の ミートボール	母：絵里
優秀賞	鮫川小学校	4	金澤 琴海	野菜沢山カレー	母：幸恵
優秀賞	鮫川中学校	1	森 陽輝	野菜たっぷり ハンバーグ	
奨励賞	鮫川小学校	4	森田 朱音	ズッキーニの中か あんかけ	母：久恵
奨励賞	鮫川中学校	1	中川 友愛	豆腐おやき	
奨励賞	鮫川中学校	1	我妻 佑作	野菜もりもりメンチ	



私たちに
できること?



食物を無駄に
しない



地域で生産された
食物を選ぶ



世界の食料問題に
目を向ける

