

## 自分の目の健康を守りましょう!

10月10日(火)～13日(金)は「ビタミンAの働きを知ろう」というねらいの献立です。ビタミンAには、皮ふや目の健康を保つ働きがあります。10月10日は『目の愛護デー』です。目の健康について意識してみませんか?

### 家族で取り組むノーマディアデー

1日テレビやゲーム、スマートフォン(スマホ)に触れない「ノーマディアデー」に挑戦してみませんか。メディアを長時間使うと、視力の低下や運動不足、スマホなどが気になって勉強に集中できないなどのさまざまな影響が心配です。テレビやスマホの電源を消して、家族でお茶などを飲みながらその日にあったことを話したり、家事をしたりして一緒に過ごす時間を大切にしてください。休日にみんなで一緒に外出するのもいいですね。



### 目や皮ふの健康を保つ ビタミンA

ビタミンAには、皮ふや目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

### ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



ねらい	日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
マナーを意識して食べよう	予定献立	ごはん 牛乳 しゅうまい マーボーはるさめ ちゅうかスープ 【はしの持ち方に気を付けよう】	県産ぶたにくのカレーライス 牛乳 2種のだいこんサラダ セレクトメニュー (もちクリームアイス・チョコシュー) 【刺しばしに気を付けよう】 【6年生修学旅行】	ごはん 牛乳 とりにくのカレーやき あおなのおひたし じゃがいものみそしる 【はしのつかみ食べを意識しよう】 【6年生修学旅行】	ごはん 牛乳 さばのしおやき きんぴらごぼう あおなのみそしる 【魚をきれいに食べよう】	セルフチキンカツサンド (こめこコッパン・チキンカツ てづくりソース・マヨあえ) 牛乳 コンソメスープ 【パンをきれいに食べよう】
	きいろのなかま	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	ごはん さとう ぶ じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごま	こめこコッパン パンこ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
	あかのなかま	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	牛乳 ぶたにく チーズ とりにく	牛乳 とりにく かまぼこ わかめ みそ	牛乳 さば ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 とりにく ウイナー
	みどりのなかま	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん しいたけ にら たけのこ あおな ねぎ きくらげ	にんにく たまねぎ にんじん チャツネ グリンピース だいこん きりほしだいこん きゅうり パプリカ	しょうが もやし あおな にんじん たまねぎ	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン あおな ねぎ	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム
ねらい	日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ビタミンAの働きを知ろう	予定献立	スポーツの日 	ピピンパ 牛乳 きわかめスープ みかんゼリー 【寒河江小学校 作成献立】	ごはん 牛乳 いわしのうめ ちやしとまりこんぶのもの かきたまじる	ごはん とりにんじんみそ 牛乳 ほうれんそうのまるギョーザ カレーもやし ごぼうの料理を太字・斜字・下線で表記しています。	あんかけやきそば 牛乳 県産さといもコロッケ
	きいろのなかま		ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま ゼリー	ごはん あぶら ごま ごまあぶら ぶ	ごはん さとう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら かたくりこ さといも じゃがいも パンこ
	あかのなかま		牛乳 ぶたにく のり たまご くきわかめ とうぶ	牛乳 いわし こんぶ みそ たまご	牛乳 とりにく みそ ぶたにく あつあげ	牛乳 ぶたにく たまご じゃこ
	みどりのなかま		にんにく しょうが ぜんまい しいたけ ほうれんそう もやし にんじん えのき ねぎ	うめ もやし にんじん あおな たまねぎ	にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう もやし あおな しめじ ごぼう	にんじん はくさい しいたけ きくらげ こまつな しょうが

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。

# 10月の献立から



**10日(火) 予定 ビビンバ、茎わかめスープ、みかんゼリー**  
**【寒河江小作成献立】** **ねらい: ビタミンAの働きを知ろう**

ビビンバに含まれる食材には、体に必要な栄養素がたくさん含まれています。特に、ほうれん草やにんじんに豊富に含まれている**ビタミンA**には、免疫力を高める働きがあります。また、ゆで野菜を使った料理なので、不足しがちな野菜を少ないかさでたくさん摂ることができます。他にも、疲労回復、がん予防、貧血改善、美肌効果など、一品で簡単に5つの効果が得られるし、みんなに人気のメニューなので、ビビンバを選びました。どうぞ味わって食べてください。

**31日(火) 予定 どんとろけめし**  
**ねらい: 大豆の変身について知ろう**

どんとろけめしは、鳥取県の東部・中部地域の伝統料理です。油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みご飯です。「どんとろけ」とは、鳥取県東部・中部の方言で「雷」のこと。豆腐を炒めるときの「パチパチ」という音が雷に似ていることからこの名前がついたそうです。薄味であっさり食べられるのが特徴です。

ねらい	日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	ごはん 牛乳 あじフライ ソース じゃがいものかおりやき <u>県産えのきのみそしる</u>	<u>にんじんごはん</u> 牛乳 さつまいもサラダ しらたまじる <u>県産にゅうヨーグルト</u>	<u>県産きのこごはん</u> 牛乳 コーンコロケ ゆかりあえ ふのみそしる	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき くきわかめに <u>県産こんさいじる</u>	くろしよくパン 牛乳 オムレツ ケチャップ ツナサラダ <u>県産こめこのクリームスープ</u>
	きいろのなかま	ごはん パンこ あぶら じゃがいも	ごはん あぶら しらたま さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら 小麦粉 パンこ ふ	ごはん さとう あぶら さつまいも	くろしよくパン じゃがいも バター こめこ
	あかのなかま	牛乳 あじ ベーコン あぶらあげ みそ	牛乳 あぶらあげ ハム とりにく ヨーグルト	牛乳 とりにく あぶらあげ あつあげ みそ	牛乳 とりにく くきわかめ あぶらあげ みそ	牛乳 たまご ツナ ベーコン
	みどりのなかま	にんにく バジル あおな えのき にんじん ごぼう	にんじん きゅうり コーン たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ	にんじん しめじ まいたけ えだまめ コーン キャベツ きゅうり ゆかり はくさい ねぎ	にんじん こんにゃく きぬさや だいこん ごぼう れんこん ねぎ	ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ にんじん キャベツ コーン
ねらい	日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
大豆の変身について知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 さんまのしおやき <u>こうやどうふのチャプチェ風</u> キャベツのみそしる	ごはん <u>のりチーズなっとう</u> 牛乳 みそ味あつやきたまご きりほしだいこんのもの <u>なめこじる</u>	ちゅうかどん 牛乳 かむしゃかピーンズ <u>ちやしのスープ</u>	ごはん 牛乳 ぶたにくのしおレモンいため ブロッコリー <u>あつあげとだいこんの みぞれしる</u>	ほうれんそうの クリームスパゲティ 牛乳 <u>まめサラダ</u>
	きいろのなかま	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ごはん さとう	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ	ごはん ごまあぶら かたくりこ	スパゲティ オリーブオイル バター こむぎこ ごま
	あかのなかま	牛乳 さんま こうやどうふ ぶたにく くきわかめ あぶらあげ みそ	牛乳 なっとう チーズ のり たまご みそ あぶらあげ とうふ	牛乳 ぶたにく たまご ひよこめ わかめ	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ベーコン とりにく だいず じゃこ
	みどりのなかま	こんにゃく にんじん パプリカ しいたけ にんにく もやし キャベツ	ねぎ ほうれんそう にんじん きりほしだいこん こんにゃく えだまめ なめこ ねぎ	はくさい にんじん ねぎ えのき きくらげ たけのこ にんにく チンゲンサイ しょうが もやし	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし レモンじり ブロッコリー だいこん あおな	たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり とうみょう にんじん
ねらい	日(曜)	30日(月)	31日(火)	<p><b>姿をかえる大豆</b></p> <p>大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特においや苦み、しぶみがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、右の図のように多くの加工品ができました。</p>		
大豆の変身について知ろう	予定こんだて		<u>どんとろけめし</u> 牛乳 いそべあえ とりだんこのすましじる			
	きいろのなかま		ごはん あぶら パンこ			
	あかのなかま		牛乳 とうふ あぶらあげ のり とりにく			
	みどりのなかま		ごぼう にんじん こねぎ あおな キャベツ もやし ねぎ にんじん しいたけ はくさい			

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。