



日	曜	献立	1人1食 kcal	たん白質 g	脂質 g
2	月	牛乳 ナシゴレン 野菜のドレッシングあえ ソトアヤム お茶ムース 世界の料理(インドネシア)	715	23.5	21.2
3	火	牛乳 ごはん いわしフライ ひじきのさっぱりあえ すまし汁 行事食:いわしの日	761	24.7	25.0
11	水	牛乳 柏型パン ハニーチキン ツナサラダ 豆乳コロコロスープ ブルーベリーゼリー 10月10日:目の愛護デー	793	37.1	26.7
12	木	牛乳 ごはん 大豆の好み揚げ アーモンドあえ みそ汁	760	23.1	22.6
13	金	牛乳 ごはん さんまの塩焼き 切り干し大根のはりはり漬け 白玉汁 旬の食材:さんま	776	27.0	22.8
16	月	牛乳 ごはん みそカツ せんキャベツ すまし汁 郷土料理(愛知県)	816	32.2	25.1
17	火	牛乳 ごはん カレーうどん じゃがいもときゅうりのマヨネーズあえ りんご	719	24.7	16.9
18	水	牛乳 ぶどうパン 魚のチーズ焼き キャベツのソテー スコッチブロス 世界の料理(イギリス)	711	34.8	21.1
19	木	文化発表会(合唱コンクール) ※お弁当が必要です			
20	金	牛乳 麦ごはん じゃこふりかけ 高野豆腐のカラコロ煮 さつま汁	775	30.1	23.4
23	月	牛乳 ごはん 鶏チリ 中華あえ 春雨スープ	730	27.1	18.4
24	火	牛乳 雑穀ごはん さわらの西京焼き かおりあえ すまし汁 みかん	731	30.1	16.4
25	水	牛乳 ミルクパン 森のスパゲティ ひよこ豆のサラダ 旬の食材:きのこ	816	29.1	27.5
26	木	牛乳 中華おこわ メンチカツ 甘酢あえ わかめスープ	735	25.3	27.8
27	金	牛乳 麦ごはん チキンカレー 海そうサラダ	786	25.0	23.2
30	月	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め 昆布あえ けんちん汁	766	25.9	25.8
31	火	牛乳 麦ごはん 厚焼き卵 ナムル キムチチゲ	856	24.7	40.2

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。  
※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。

令和5年度・食育の日のテーマ

「食と健康」

毎月19日は  
食育の日



「目の健康」



現代ではスマートフォンやタブレットなどのデジタル機器と接する時間が長くなっています。自分では意識していなくても目を酷使している人は多いのではないのでしょうか。

今回は目の健康に関わる栄養素を含む食べ物を紹介します。目の健康に効果のある栄養素を含む食べ物には様々なものがあります。これらの食べ物をバランス良く摂取して、目の健康に繋げていきましょう。

## 「目の健康」におすすめの栄養素・食品

### ビタミンA

目の粘膜を保護して網膜を良い状態に保つ効果があり、夜盲症の軽減にも繋がります。



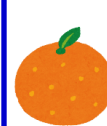
緑黄色野菜



レバー

### ビタミンC

水晶体の酸化防止作用などがあり、白内障などの目の病気を予防します。



果物



野菜



じゃがいも

### アントシアニン

疲れ目や視力の低下の予防をしてくれます。



ブルーベリー



ぶどう



ナス

### たんぱく質

たんぱく質は、消化吸収されてアミノ酸となり、細胞の老化を防ぐ働きがあります。目の老化対策にも効果的です。



肉



魚



卵

他にもビタミンEは血行を促進し目の老化を防止するとされており、主に疲れ目やドライアイの予防効果が期待できます。

このように、目の働きを正常に保つには、すべての栄養素が大事です。今回紹介した栄養素や食べ物を参考にしながらバランスのよい食事を摂り、目の健康をたもちましょう。

## レバーのケチャップ煮

### 材料(4人分)

- ・とりレバー …240g
- ・しょうが …8g
- ・酒 …大さじ2/3
- ・片栗粉 …大さじ2
- ・揚げ油 …適量
- ・じゃがいも …240g
- ・さとう …大さじ2/3
- ・ケチャップ …大さじ4
- ・ソース …小さじ1
- ・しょうゆ …小さじ1

### 作り方

- ①しょうがはすりおろし、じゃがいもは1.5cm位の角切りにする。
- ②とりレバーは流水で血抜きをし、一口大に切って下ゆでする。
- ③②をすりおろしたしょうが、酒につけこみ、下味をつける。
- ④じゃがいもを170℃の油で素揚げする。
- ⑤でん粉を③にまぶして170℃の油で揚げる。
- ⑥鍋にさとう、ケチャップ、ソース、しょうゆを入れ煮えたら、④⑤を入れ、からめる。

甘酸っぱくて  
食べやすいです。

