

10月 給食だより

今年も体温に迫るほどの気温が続き、とても暑い夏でした。
暑い夏も終わりに近づいています。これから少しずつ過ごしやすいく日が増えていくことでしょう。
季節の変わり目は気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。
生活面だけでなく、食事面からも、体調を整えるように心がけましょう。

目の健康に役立つ食べ物とは？

みなさんは、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。
また、目の健康について考えることはありますか。

10月10日は「目の愛護デー」です。「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。
目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」があります。「ビタミンA」のほかにも、
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」などがあります。β-カロテ
ンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。

●目の健康に役立つ食べ物

ビタミンAを多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



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

ビタミンAは、目や皮膚の健康にかかわる栄養素です。脂溶性ビタミンのため、炒め物や揚げ物など油脂を使った調理方法がおすすめです。

ゲーム機・スマートフォンのほかに、テレビ、パソコン・タブレットなど、
生活の中で目を使う機会は多くあります。
ぜひこの機会に、目の健康について考えましょう。

令和6年10月 献立予定表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	変更 締切
	1	火	*** 都民の日 ***			
18:15~18:40	2	水	麦ごはん	いかと鶏肉の ピリ辛炒め	野菜の中華和え・豆腐と卵の中華スープ・ くだもの・牛乳	9/18 (水)
18:15~18:40	3	木	ごはん	豚肉の生姜焼き	じゃことわかめの和え物・みそ汁・ フルーツ寄せ・牛乳	
18:15~18:40	4	金	麦ごはん	小魚の ごま磯辺天ぷら	のり佃煮・五目きんぴら・みそ汁・牛乳	
18:15~18:40	7	月	さんまのかば焼き丼		さわやか和え・みそ汁・くだもの・牛乳	9/25 (水)
18:15~18:40	8	火	ツナチーズトースト		ポークビーンズ・グリーンサラダ・ ホワイトゼリー・牛乳	
18:15~18:40	9	水	ごはん	魚の辛味焼き	わかめとコーンのごま酢和え・けんちん汁・ くだもの・牛乳	
18:15~18:40	10	木	えびと小松菜の クリームライス		カレーサラダ・ポトフ・キャロットゼリー・ 牛乳	
18:00~18:25 考査前時程	11	金	ごはん	鶏肉の カシミソ焼き	小松菜とツナの和え物・ちゃんこ汁・牛乳	
	14	月	*** スポーツの日 ***			
17:30~17:55 中間考査1日目	15	火	栗五目 ごはん	魚の 大葉みそ焼き	 しらすと野菜のレモン和え・呉汁・ くだもの・牛乳	10/2 (水)
17:30~17:55 中間考査2日目	16	水	カレーライス		ごま海藻サラダ・洋風たまごスープ・ ナタデココフルーツヨーグルト・牛乳	
17:30~17:55 中間考査3日目	17	木	ごはん	鶏肉の きのこソース ~粉ふき芋添え~	シーザーサラダ・パスタ入りオニオンスープ・ 牛乳	
17:30~17:55 中間考査4日目	18	金	鶏肉の甘辛焼き丼		糸寒天のごま酢和え・みそ汁・ 抹茶寒天ババロア・牛乳	
18:15~18:40	21	月	ごはん	魚のクリーム ソースかけ	ポパイサラダ・レンズ豆のカレースープ・ 牛乳	10/9 (水)
18:15~18:40	22	火	ガパオライス		春雨サラダ・サンラータン・くだもの・牛乳	
18:15~18:40	23	水	ごはん	サケの照り焼き	切干大根のサラダ・豚汁・ きなこミルクゼリー・牛乳	
18:15~18:40	24	木	パエリア	スパニッシュ オムレツ	きのこのサラダ・ひよこ豆のスープ・ くだもの・牛乳	
18:00~18:25 30min×4限	25	金	かてうどん		ごまみそ和え・芋ようかん・牛乳	
18:00~18:25 30min×4限	28	月	きのこ ごはん	五目たまご焼き	ごま酢和え・ <small>かみなりじる</small> 雷汁・くだもの・牛乳	
18:00~18:25 30min×4限	29	火	麻婆丼		ナムル・中華スープ・さつま芋のごま団子・ 牛乳	
17:30~17:55 文化祭準備日	30	水	わかめご飯	おからコロッケ	海苔和え・みそ汁・くだもの・牛乳	
17:30~17:55 文化祭準備日	31	木	ミモザチキンライス		ピクルス・野菜スープ・かぼちゃプリン・ 牛乳	
						

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

<10月分の給食予約>

9月18日(水)までに予約をしましょう。