令和7年

10月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に 裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。 家庭・学級においても毎日確認してください。

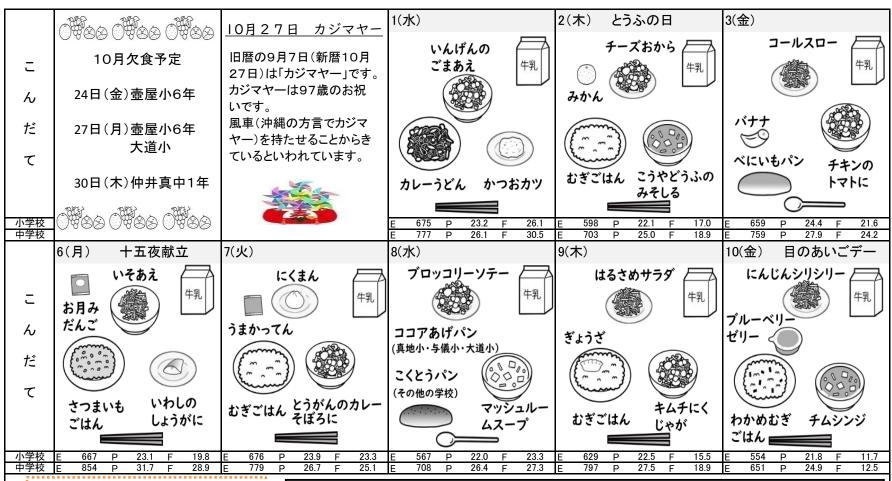


食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養 基準量		E=エネルキ゛ー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

真和志学校給食センター

TEL: 917-3460 FAX: 835-0141



栄養指導目標 旬の食材について知ろう

沖縄でも少しずつ朝晩すずしい風が感じられ るようになりました。季節は秋をむかえ、春に 芽を出した植物が、自然の恵みによって実を結 び、お米、くり、さつま芋、きのこなどおいしい季 節です。

給食ではいろいろな食材をとおしてみなさん へ「秋」をお届けします。お楽しみに。

10月14日から17日は、秋休みです。

【10月10日は目のあいごテーです。】

現代は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、目を使うことが増えています。目の健康を守る ためにも、テレビやゲームなどは時間を決め、目が疲れたら休むようにしましょう。

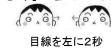
食生活においては、目の働きをよくするビタミンAや ビタミンB群・ビタミンCなどを多く含む食品を とるようにしましょう。

また、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があるといわれて います。目に良い食品を意識してとり、目を大切にしましょう!

【目のたいそう】 目がつかれた時にやってみましょう!











パッと開く



