令和7年度10月　給食だより

いただきま～す！

浜中町学校給食センター

目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、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？

10月10日の「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。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、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」「ルテイン」「ゼアキサンチン」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。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む

レバー　うなぎ　ぎんだら　卵（卵黄）

ルテインを多く含む

ほうれん草　ブロッコリー

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

ゼアキサンチンを多く含む

トウモロコシ　パプリカ

今月は浜中町ふるさと愛食月間です！

浜中町では日頃から地場産物を取り入れた給食の提供を進めていますが、特に10月は愛食月間としてより多くの地場産物を提供します。今年度も町内の漁組から頂いた昆布や鮭、たらやほっきをはじめ、タカナシのヨーグルト、小松牧場さんのコーヒー牛乳、浜中のおいしい牛乳などたくさんの地場産物が登場します。お楽しみに！

小松牧場さんのコーヒー牛乳　提供予定

14日（火）…霧小・霧中・霧高・散小中

31日（金）…浜小・浜中・茶小・茶中

ほかの学校は浜中のおいしい牛乳を提供します！

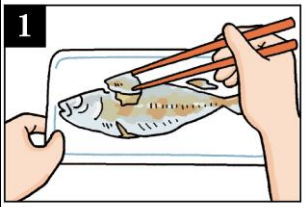
10/8(水)焼き魚（さんま）がでます。

きれいな食べ方を確認しよう！

焼き魚の食べ方

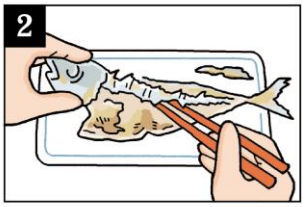
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。

1



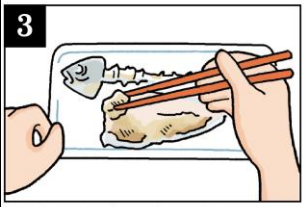
背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。

2



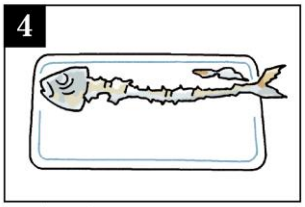
上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。

3



頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べすすめます。

4



食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。

10月のこんだてよてい表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の栄養価 小学校 エネルギー 620kcal （６５０kcal） たんぱくしつ 26.3ｇ （21.1～32.5ｇ）	中学校・高校 エネルギー 751kcal （８３０kcal） たんぱくしつ 31.4ｇ （27.9～41.5ｇ）	1 ごはん みそ汁 （小松菜・えのき） 鮭ザンギ（小3個　中高4個） 霧多布の鮭 鮭は浜中漁組から頂きました。約50kgの鮭フィレを給食センターで一口サイズに切って、下味をつけてから揚げます。	2 とんすきうどん ごまだんご リニューアル（白ごまを使って作ります）	3 ごはん みそ汁（大根・厚揚げ） つくねと里芋の甘辛煮 のり酢あえ
6 はまなか昆布 昆布入り混ぜごはん みそ汁 （玉ねぎ・高野豆腐） 野菜入りシューマイ （小２個　中高３個） 切干大根の煮つけ	7 ココア揚げパン 白菜とチキンの クリームシチュー マセドアンサラダ	8 ごはん みそ汁 （とうふ・わかめ） 焼き魚（さんま） 霧多布のさんま ごまあえ さんまには、体内では作ることのできないDHAやEPAが多く含まれていて、脳の健康や病気の予防に役立ちます。	9 スパゲティ・ トマトソース フルーツの ヨーグルトクリームあえ	10 霧多布のほっき ほっきカレー 国産栗のムース ほっきは浜中漁組から頂きました。給食センターで、身を一つ一つ小さく切るのに大忙しですが、年に一度の特別なカレーなので頑張って作ります。
13 スポーツの日 	14 コーヒー牛乳または浜中のおいしい牛乳 黒糖ロール キャベツと ウインナーのスープ チリコンカン りんごのシロップ漬	15 ごはん みそ汁 （大根・人参・揚げ） いわしのみぞれ煮 （小1個　中高2個） 昆布のピリ辛炒め はまなか昆布	16 コーン入り 塩ラーメン フルーツと白玉の マスカットゼリーあえ	17 ごはん みそ汁（とうふ・なめこ） ほえいとんの とんたす浜中のほえいとん ポークチャップ 小松菜ともやしのあえ物
20 ごはん みそけんちん汁 ハンバーグの 野菜あんかけ	21 キャベツナペースト サンド さつま芋のクリーム煮	22 ごはん 豚汁 散布のたら たらの変わりみそ焼き 五目ひじき たらは散布漁組から頂きました。たらは低脂質で高たんぱく質な食材です。生活習慣病を予防する食事に取り入れたい食材です。	23 牛肉ごぼううどん いもだんご 浜中黒牛 浜中黒牛は、生まれてから立派な肉牛になるまで、浜中町でていねいに育てられたブランド牛です。味わっていただきましょう。	24 ごはん 中華コーンスープ プルコギ 野菜のチヂミ
27 ごはん みそ汁（もやし・揚げ） 肉じゃが かつおあえ	28 バターロール （ブルーベリージャム） 白菜とベーコンの スープ ミートオムレツ タカナシのヨーグルト 釧路・根室ヨーグルト	29 霧多布のますとはまなか昆布 ごはん ますのだんご汁 豚肉と こんにゃくの炒め煮 浜中町産のますをすり身にしてからだんごにします。だんごには浜中町産の昆布も細かく刻んで入れています。	30 はまなか昆布 昆布たっぷり しょうゆラーメン フルーツポンチ	31 コーヒー牛乳または浜中のおいしい牛乳 ハヤシライス パンプキンデザート

浜中町学校給食センター