



10月給食だより

令和2年9月30日

陸別町給食センター

給食センターの食育ほ場～収穫作業がすべて終わりました！

9月2日(水)、10日(木)に陸別保育所の園児たち、そして16日(水)に陸別小学校1・2年生の児童が収穫作業を体験しました。子どもたちの頑張りもあり、今年度の収穫も無事終わることが出来ました。おおよその収穫量は、とうきび180本、じゃがいも260キロ、玉ねぎ380キロ、人参100キロ、長ねぎ100キロです。収穫した作物は、9月から給食で使用しております。収穫の様子は陸別町給食センターのHPに掲載しておりますのでご覧ください。

道産水産物学校給食提供推進事業による「ほたて」を使ったメニューを提供しました。

9月25日(金)に、ほたてフライカレーを提供しました。カレーのトッピングに「ほたてフライ」とカレールウのだしに「干し貝柱」を使用しました。子どもたちの食べる様子を見ると、貝類が苦手な子もいましたが、味はますます美味しく感じました。10月は、「貝柱と干し貝柱」を使って作るほたて塩ラーメンです。お楽しみに～！

《ほたての意外と知らないあれこれ》

- ◎貝がらは、学校のチョークやグラウンドに白線を引く原料になっている。
- ◎ほたてのひもには、黒い点がいっぱいある。この点はすべて目。
- ◎日本のほたては生まれたときは、すべてオス。2歳になるころ半分がメスになる。
- ◎ほたてはほとんど人の手で育てている。海で稚貝(ほたての赤ちゃん)を安全な場所で大きくなるまで守る。

蒸してほくした干し貝柱



ほたてフライカレー



保育所:1個 小学校:2個 中学校:3個
つつ配食しました



10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こします。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



献立のお知らせ

7日: 揚げパン・ココア

今回の揚げパンはココアパウダーをまぶして提供します。パン類は北見の日日ベーカリーで購入しています。

9日: セルフのり弁

大皿にごはん、白身魚フライ、ちくわの磯辺揚げ、きんぴらごぼうをのせて自分なりの「のり弁」を作って食べましょう！

22日: さつまいもと黒ごまの蒸しパン

手作り蒸しパンシリーズの新作です。秋らしくさつまいもを使います。お楽しみに♪