



給食だより

令和7年
新宿区立新宿西戸山中学校



さわやかに澄み切った秋空が広がる季節となりました。
「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」というように、秋は何事にも取り組みやすい季節と言われています。給食で特に注目したいのは「味覚の秋」。旬のサツマイモやきのこなど、おいしい食べ物が盛りだくさんです。
実り豊かな秋に感謝しつつ、学習などに落ち着いて取り組んでほしいと思います。引き続き生活習慣や感染症に気を付けながら、元気に過ごしましょう。



10月の給食から



10月10日 目の愛護デー

10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。この機会に、眼科を受診したり、目に優しい生活を意識したりするなど、できることから取り組んでみてはいかがでしょうか。

★目の健康を考えたメニューの実施

- ・キャロットライス
- ・ミルクゼリー ブルーベリーソース

ブルーベリーに含まれる「ビタミンA」は、目の粘膜を強くし、夜盲症と言われる夜に目が見えにくくなる症状を予防します。

目の愛護デー



十夜（6日）別名：芋名月

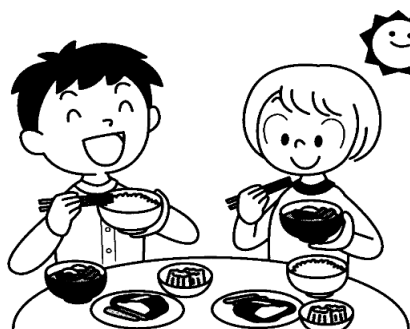
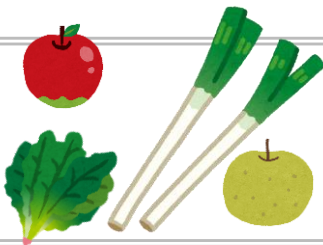
十五夜とは、旧暦の8月15日のお月見のことです。旧暦の8月が1年の中で最も空が澄みわたり月が明るく美しいとされていたため、平安時代から観月の宴が開催され、江戸時代からは収穫祭として広く親しまれるようになりました。この時期の収穫に感謝することから、里芋やさつまいも等の収穫物をお供えするようになりました。

保健給食委員会企画 リクエスト給食を実施します

毎年恒例の保健給食委員会企画「リクエスト給食」を実施します。保健給食委員が取りまとめた人気のメニューを通して、生徒の皆さんの給食へ関心を高め、健康づくりへの意識をもってもらえればと思います。

10月の伊那市農産物

今月も新鮮でおいしい伊那市の農産物を給食に使用します。品目は以下の通りです。
りんご（秋映）・なし（南水）・ほうれん草・白ねぎ・えのきたけ



食べていますか？ 朝ごはん

1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

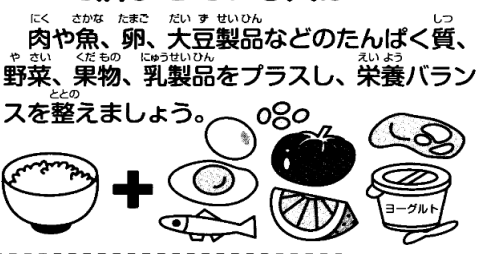
朝ごはんを食べることで…



朝ごはんを食べないと…



主食（ご飯、パンなど）のみで済ませている人は…



まったく食べていない人は…

