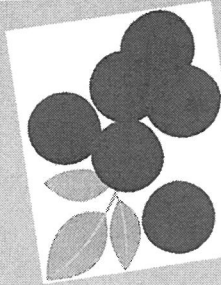


給食だより

令和6年10月
No.6
福島県立会津学鳳中学校

夏の暑さもようやく落ち着き、過ごしやすい日が増えてきました。10月は朝夕と日中の気温の差が大きく、服装選びが難しい月です。冬服への衣替えの月にもあたりますが、無理して着込まずに気温に合わせて上着を脱ぎ着して快適に過ごす工夫をしましょう。

10月10日は 目の愛護デー



10月10日は『目の愛護デー』です。テレビや読書、パソコンやスマートフォンの操作に夢中になり、気が付いたら部屋の中が暗くなっていった！いつの間にかこんなに時間が過ぎていたのかと驚いたことはありませんか？「見る」ことに集中しているとまばたきの回数が少なくなり、目が乾燥してきます。そんな状態が続くと眼球の表面に傷が付きやすくなってしまおうそうです。意識してまばたきを繰り返したり、こまめに休憩をはさみ、大切な目を休めてあげましょう。

給食では目の疲れをやわらげ、視力の改善に効果があると言われる「アントシアニン」を豊富に含むブルーベリーゼリーを提供します。
午後の授業で目の疲れがとれていたたらラッキーですね！

実習生から

みなさんへ①

8日間、実習をさせていただきありがとうございました！生徒のみなさんの配膳の様子を見させてもらったり、お手伝いをさせてもらったり、みなさんと少しでも関わることができてとても楽しかったです。

美味しい給食を提供できる栄養士になれるよう、頑張ります！これからも給食をたくさん食べて、元気に過ごしてください。

会津大学短期大学部食物栄養学科 浅井、池田



～10月の給食のお休み～

★ 15日(火) 球技大会 お弁当を持参して下さい

みなさんがあまり食べたことがないと思われる秋の食材「菊の花びら」を使ったお浸しを、9日(水)に提供します。

何色の菊が出てくるのか、楽しみにしていて下さいね。

