



給食だより

令和7年10月

No.7

福島県立会津学鳳中学校

秋も深まり、過ごしやすいい日が増えてきました。今月から冬服へ衣替えですね。10月は朝晩の気温差が大きい月です、温度変化に対応できるように上着を持ち歩くなど工夫しましょう。

10月10日は 目の愛護デー



みなさんは自分の「目」を大事にしていますか？長時間パソコンやタブレットの画面を見続けていたり、悪い姿勢で読書をしていたりしませんか？大切な目を守るために、目を疲れさせてしまう日頃の習慣を見直してみましょう。

◆ 目に関する栄養素 ◆

ビタミンA 目や皮膚、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがある。

不足すると暗い場所でもものを見る機能が低下する、目や皮膚が乾燥するといった問題が起こります。



アントシアニン 視覚に関わる色素の合成を促し、視力を改善する働きがある。

ベリー類や黒豆など濃い色をもつ食品に多く含まれています。

★10月10日(金)の給食にアントシアニンが豊富な「ブルーベリーゼリー」を提供する予定です！目に感謝しながら美味しく食べて下さいね。

実習へのご協力ありがとうございました！

9月1日から19日までの給食提供日10日間、給食管理学外実習へのご協力ありがとうございました！みなさんのおかげで、無事に実習を終了することができました。

実習生2名からのみなさんへのメッセージを紹介します。

私の考えた献立を提供する機会を下さり、ありがとうございました。

生姜焼きを残さず食べてもらえて、とても嬉しかったです。

多角的に栄養や食物について学ぶことはとても面白く、これらの学びに基づいて献立を考え、それを食べてもらえることをとても幸せに感じます。

栄養士・管理栄養士の活躍の場はスポーツ、医療、給食、食品開発、美容業界など多岐にわたります。少しでも興味があれば、養成学校についても調べてみて下さいね。

日沢 花音

10日間という短い間でしたが、皆さんの給食に携わる機会をくださりありがとうございました。

現場での業務の他、皆さんの給食配膳の様子や食事をしている姿を見てたくさんのお話を学ぶことができました。このたくさんの学びを今後の活動に活かしていきます。

須藤 百花



10月の給食お休み

- ・ 8日(水) SSH 大学研修 お弁当を持参して下さい
- ・ 17日(金) 球技大会 お弁当を持参して下さい

