

令和6年10月

学校給食献立表(中学校)

高石市学校教育委員会

Main menu table with columns for dates from 10月1日 to 10月22日. Each column lists food items and their color-coded nutritional categories (e.g., 黄, 赤, 緑).

●の付いた献立は、かみかみ献立です。 ※ 悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。

高石市の学校給食では、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。今月は、「たけのこ」と「みつば」です。

目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の中小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。

Infographic showing food items rich in Vitamin A (レバー, うなぎ, ぎんだしら, 卵), Beta-carotene (にんじん, ほうれん草, かぼちゃ, しゅんぎく), Lutein (ほうれん草, フロccoli), and Zeaxanthin (トウモロコシ, パプリカ).

Table titled '<10月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします>' listing ingredients for various menu items like パン, オリーブパン, ベーコン, etc.