

給食だより

～10月の目標～

いろいろな食べ物を知ろう。

秋に美味しい魚



10月の献立には、旬の魚が出ます。「^{さけ}鮭」「^{さば}鯖」など。

学校では、骨抜きの魚を使用していて食べやすくなっています。秋に美味しい魚を食べましょう。

他にも「いわし」なども秋に美味しい魚ですよ。

給食の掲示では、自分の体のことについて「はい」、「いいえ」で答えながら進んでいくとゴールにたどりつくゲーム形式の掲示物があります。ゴールには自分に足りない栄養素や食べ物が書かれていて、分かりやすく学習できます。

ハロウィン🎃仕様でとてもかわいいですよ。

食欲の秋
あなたに足りない食べ物は？

スタート

- 骨が折れたことがある → 虫歯が多い → 歯茎から血が出る → ビタミンCが足りません (野菜、果物) → 骨や歯、血管、皮ふを健康にします。
- 夕方にになると目が眩しく感じる → 歯茎がある → 抜けやすい → カルシウムが足りません (魚や骨) → 歯や骨を作ります。
- 肌が荒れやすい → 肌が乾燥しやすい → ビタミンB1が足りません (からだのエネルギー作り) → からだのエネルギー作りを助けます。
- 大豆が足りません → これからも好き嫌いなく食べて元気よう！

ビタミンCが足りません

ほろほろ、はっぴん、ひんこう

骨や歯、血管、皮ふを健康にします。

カルシウムが足りません

歯や骨を作ります。

ビタミンB1が足りません

からだのエネルギー作りを助けます。

10月7日
目の愛護デー
目にいいこんだて

10月10日は、目の愛護デーです！

食べ物に含まれる栄養素には、目にいい働きをするものがあります。
「ブルーベリー」に含まれているアントシアニンという色素は目のつかれをとったり、視力を回復させたりします。

また、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2も目にいい栄養素です。今日の給食の「ほうれんそう」や「たまご」「えだまめ」「ふたにく」に多く含まれています。上手に取り入れて目を大切にしましょう。

ブルーベリージャム、ほうれんそうのキャシュ、ミネストローネ

- 10月7日 目にいい献立
- 11日 十三夜献立
- 12日 かみかみ献立
- 19日 食育の日献立
- 20日 中2希望献立
- 24日 ふるさと給食献立
- 31日 ハロウィン献立