

令和2年

10月 給食だより

給食指導目標

食後の過ごし方を考えよう

栄養指導目標

バランスよく食事をしよう

朝晩と過ごしやすい季節となりましたね。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋、実りの秋がやってきました。魚、野菜、きのこ、くだものなど秋が旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。給食でも旬の食材を使って季節を感じてもらえるように考えて献立を立てています。ご家庭でも旬の食べ物をぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。



栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは食べることで生きるために必要な物質（栄養素）を体内に取り入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内でのはたらきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスをととのえることができます。

おもに エネルギーになる		おもに体をつくる もとになる		おもに体の調子を ととのえる	
たんぱく質 (糖質)	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウム・鉄)	ビタミン ビタミンA (カロテン)	ビタミン ビタミンC など
こめ、パン、めん類、いも類など	油、バター、マヨネーズなど	魚、肉、卵、豆、豆製品など	牛乳、乳製品、小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜、きのこ類、果物

目の健康にかかせない「ビタミンA」

10月には目の愛護デーがあります。健康な目を守るために、目にやさしい生活について考えてみましょう。私たちの生活はテレビ、パソコン、携帯電話など目をつかうことが多くなっています。姿勢に気をつけ、明るさにも注意し、目が疲れたら休むようにしましょう。

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。うす暗いところで目が慣れるのも、目が乾燥を防ぐのにも「ビタミンA」が大きく関わっています。それらが不足すると夜盲症やうす暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。



今月の行事食

日	行事食	内容
1日(木)	十五夜	秋の収穫に感謝し、お月見団子が登場します。
9日(金)	目の愛護デー	目によい食べ物(ビタミンAが多く含まれた食べ物)を使った献立です。
19日(月)	食育の日 (沖縄そばの日献立)	10月17日は「沖縄そばの日」です。沖縄そばが「そば」として認められた日です。
28日(水)	カミカミ献立	毎月8がつく日は、カミカミ献立です。噛むことを意識していただきます。
30日(金)	ハロウィン	ハロウィンにちなんで「かぼちゃ」が登場します。

今月の地場産物

きゅうり、とうがん、こまつな、にら



県産和牛が給食に登場します♪

沖縄県畜産振興公社の事業の取り組みの一環で、子どもたちに県産和牛の無償提供があります。10月21日(水)の給食は、県産和牛を使用したハヤシライスが登場します。お楽しみに♪