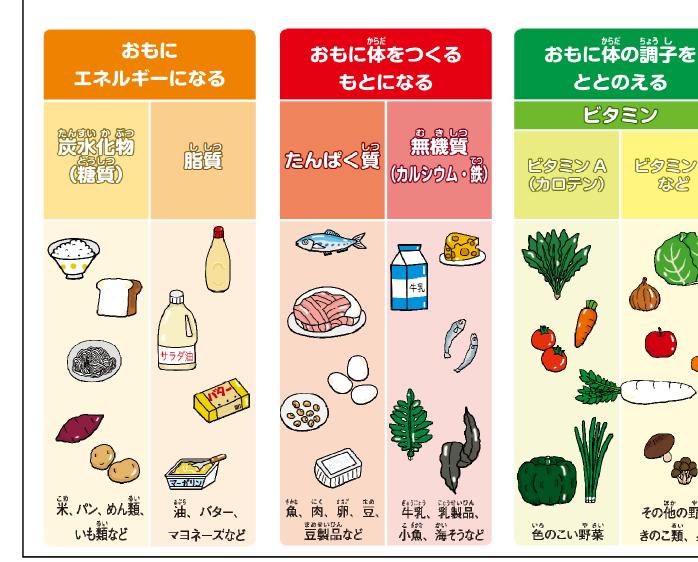
令和2年

10月 給食だより

給食指導目標 しょくご す かた かんが **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

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。 論後でも旬の食材を使って季節を感じてもらえるように発気で献立を立てて います。ご家庭でも筍の食べ物をぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

がにった。 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。 た。もの 食べ物にはざ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 った。 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。



目の健康にかかせない「ビタミンA」

10月には曽の愛護デーがあります。健康な曽を守るために、曽にやさしい生活に ついて考えてみましょう。私達の生活はテレビ、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

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養 成分です。うす暗いところで自が慣れるの も、自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 うしょう 管症やうす暗いところでよく見えない、涙が 世にくい、 が乾燥するなどになります。





1日(木)	_{じゅうごや} 十五夜	øき しゅうかく かんしゃ 秋の収穫に感謝し、お月見団子が登場します。
9日(金)	。 自の愛護デー	め 目によい食べ物(ビタミンAが多く含まれた食べ物)を でった献立です。
19日(月)	しょくいく ひ 食育の日 ^{おきなわ} (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	まいっき 毎月8がつく日は、カミカミ献立です。 噛むことを意識 していただきましょう。
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♪



きのこ類、果物

今月の地場産物

きゅうり、とうがん、

こまつな、にら



けんさんわぎゅう きゅうしょく とうじょう 県産和牛が給食に登場します♪

の一環で、子どもたちに県産和牛の無 は来います。 償提供があります。10月21日 (水) の ಕゅうしょく けんさんわぎゅう しょう 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♪