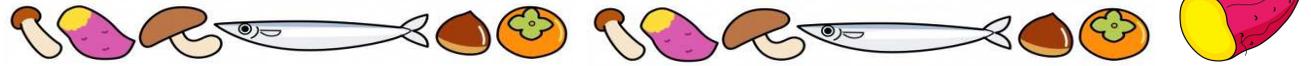


まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配も感じられるようになってきました。秋は、「実りの秋」といって、いろいろな作物が収穫をむかえます。くだものでは、「みかん」や「なし」、「かき」など旬のくだものが登場します。「旬」とはその食べ物がたくさんとれ、一番おいしいという意味です。「実りの秋」を感じて下さいね♪



# 今月の行事食



## 10月12日:カジマヤー 献立

◇この日(旧暦9月7日)は、カジマヤーといって、97歳の長寿をむかえるおじいちゃん、おばあちゃんをお祝いする日です。私たちもカジマヤーまで健康で長生きするために、日々、バランスの良い食事を心がけましょう。

## 10月19日:沖縄そばの日 献立

◇10月17日は沖縄そばの日です。沖縄そばの日とは沖縄そばがそばとして認められた日です。

## 10月1日:3年3組50回完食リクエスト 献立

◇3年3組さんが1学期に50回完食しました。その記念にリクエストを行い、選ばれたのは「タコライス」でした！次は、どのクラスが50回完食できるか楽しみです。

## 朝の果物は金!!

実りの秋、果物の季節です。手軽に食べられておいしい果物には下の表「果物の成分チェック」の通り、体に良い成分がたくさん含まれています。果物に豊富に含まれるブドウ糖や果糖などの糖質は、「脳」や「体」が即活発に活動を開始するためのエネルギー源となります。そのため、朝食で果物を食べることはとても意味があり、「朝の果物は金」といわれるゆえんです。これらの成分には、食事だけではとりにくいものも多いため、果物を食べることで補うようにしましょう。



## 果物の成分チェック



ビタミン類

免疫力を高め、風邪の予防に効果的です。ビタミンC…かき、キウイフルーツ など  
ビタミンA…あんず、みかん など



ミネラル類 (カルウム)

体内でナトリウムのバランスを保ち、血圧を正常にします。  
なし、りんご、かき、バナナ など



果糖

エネルギー源になります。特にバナナはスポーツ時に最適です。



ポリフェノール

生活習慣病を防いでくれます。ぶどう、ブルーベリー など



有機酸 (クエン酸)

疲労回復に役立ちます。かき、キウイフルーツ、いちご、レモン、きんかん など



食物繊維 (ペクチン)

便秘や生活習慣病を予防します。りんご、かき、柑橘類、キウイフルーツ、バナナ など



活発

朝食で食べると効果あり!



## 10月10日は目の愛護デーです!

今月は目の健康について考え、バランスの良い食事を中心に、目の健康に役立つ食べ物をとり入れてみましょう。

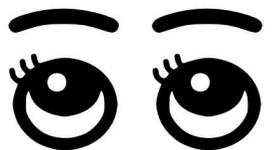
10月10日

### 目に良い栄養素と食べ物

ビタミンA: レバー うなぎ にんじん モロヘイヤ

アントシアニン: ブルーベリー 黒豆 なす 赤しそ

タウリン: いか 貝類 たこ さかな



### 10月の給食目標 ~後かたづけをきちんとしよう~

☆給食を食べたあとは、しよつきを種類ごとにならべて返しましょう。  
☆くだものの皮は、食缶ではなくゴミ箱に捨ててくださいね。  
☆きれいに返してくれると、準備してくれた人へ感謝の気持ちが伝わりますよ。