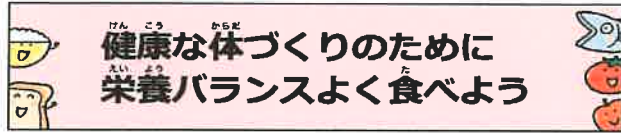


令和4年

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。



「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



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

3日(月)	カジマヤーお祝い 献立	旧暦の9月7日は数え年97歳の長寿をお祝いします。
11日(火)	目の愛護デー 献立	10月10日は目の愛護デーです。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。
14日(金)	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。
19日(火)	食育の日	毎月19日は食育の日です。今日は、秋を感じる献立です。「きのこ」、「芋」など秋の旬の食べ物を味わいましょう♪
31日(月)	ハロウィン 献立	10月31日はハロウィンです。この日は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

冬瓜、ピーマン、イカ、小松菜

むだにしない、いたくない、減らそう 食品ロス

買い物は計画的に
 健康と持続可能性から
 適量を食べる