

令和5年

10月給食だより

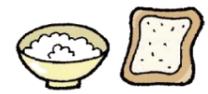
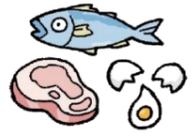
給食指導目標
 食後の過ごし方を考えよう
 栄養指導目標
 バランスよく食事をしよう

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。

健康な体づくりのために
 栄養バランスよく食べよう

「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異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。

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。

ビタミンAを多く含む食べ物



今月の行事食



10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。
19日(木)	食育の日 カジマヤーお祝い献立	毎月19日は食育の日です。旧暦の9月7日(今年は10月20日)は数え年97歳の長寿をお祝いします。
20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。
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

しめじ、小松菜、アーサ、もずく、えのき、冬瓜、青切りみかん、紅芋

むだにしない、たかくない、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選ぶ
 適量を食べる