

10

が
つ
月

きゅうしょく

給食だより

10月9日(木)から給食開始です

10月6日発行

暑さも落ち着いて、秋本番の季節になりました。「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、秋は身体を動かしやすい気候で、食欲もアップします。たくさん身体を動かして、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べ、実りの秋を満喫しましょう！

お米を食べよう！



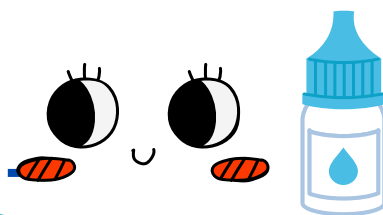
〈お米の栄養〉

お米の栄養のほとんどをしめる炭水化物は、体の中でブドウ糖となってエネルギーに変わります。ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギーです。

〈ごはんを食べると良いこと〉

- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちが良いので、肥満予防になります。
- ◎パンや麺に比べて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。

10月10日は目の愛護デー



～目の健康をサポートする栄養素～

ビタミンB1

目の神経に働きかけて、疲れを軽減します。これが不足するとエネルギー不足により視神経の働きが悪くなり疲れ目が起こりやすくなります。

豚肉・豆類・
ほうれん草



ビタミンC

目の充血を防ぐ役割や新陳代謝を促進する働き、抗酸化作用があります。疲れ目・白内障を予防します。

緑黄色野菜・果物・
さつまいも



ビタミンA

目の乾燥を防ぎ、働きも良くします。これが不足すると目の光を感じる能力が低くなり、夜盲症につながります。

緑黄色野菜・卵・
レバー・うなぎ

