

10月 給食だより

10月8日(木)から給食開始です

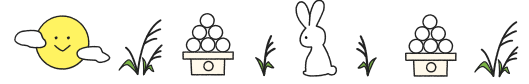
10月6日発行

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



～食物アレルギーについて知ろう～

◎食物アレルギーとは？

→本来なら体に害のないはずの食べ物に対し、免疫のシステムが過剰に反応してしまうことで起こるものです。乳幼児から大人まで幅広い年代にみられます。



◎食物アレルギーの特徴について

→ヒトには、食べ物を異物と認識せずに栄養として吸収する免疫システムが備わっています。しかし、このシステムに異常があるとアレルギーとして症状が出ます。



☆特定原材料（表示義務・9品目）

- えび
- カシューナッツ（2026年4月に追加）
- かに
- くるみ
- 小麦
- そば
- 卵
- 乳（牛乳）
- 落花生（ピーナッツ）



☆特定原材料…発症数や重篤度から表示する必要性が高いとして、食品表示基準で表示が義務づけられている9品目です。