



# 10月 給食だより

10月10日は目の愛護デーです。

由来は、「10」の数字を横にすると眉毛と瞳の形になることからです。ゲームやパソコンの画面を見続ける機会が増えています。画面を見ているその時の姿勢の悪さも視力の低下につながります。小さな頃から、目は大切にしたいものです。この機会に目の健康にも着目してみてください。

ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて目の健康について考えてみませんか？

ビタミンAは目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。ビタミンAを多く含む食べ物を知って、毎日の食事に積極的に取り入れてみてください。



人参 レバー  
うなぎ ほうれん草  
かぼちゃ ぎんだら etc

さつまいもはイモ類の中で最も多くビタミンCを含んでいます。また、余分な塩分を体外に排出してくれる効果があります。皮を剥いて食べるのが一般的ですが、さつまいもの皮には栄養たっぷり。皮まで食べる場合は、しっかり洗って汚れを落としてから食べてくださいね。



食品のロス月間  
食べ物を大切にしよう  
食べきる作戦！



- ①自分に必要な量を盛り付けてもらう
- ②準備を早くして食べる時間を長くする
- ③休み時間にカラダを動かしてお腹を空かせる
- ④食べることに集中して良く味わって食べる
- ⑤給食作りに関わった人を思い浮かべる
- ⑥いろいろな食べ物を好きになるように興味を持つ

食べきるとどんないいことがあるの？

- 1 大きく元気に成長できる
- 2 たくさんの味や食べ物に出会える
- 3 食器がきれいに空っぽになると気持ちがよくなる



ご飯の栄養価



お米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にも、たんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれています。また玄米や胚芽米には、精白米に比べてビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。