

給食だより

厳しい暑さもようやく終わり、食欲の秋、スポーツの秋の訪れです。体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。

子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。



★知っていますか？ 五大栄養素の働き



「食べること」は、わたしたちが成長したり、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食べるようにしましょう。

★目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！！

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・うなぎ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

🌸 9月のおたのしみ給食 🌸

- <給食>
- *チーズパン
 - *花しゅうまい
 - *パリパリ漬
 - *もやしスープ
 - *麦茶

🍒 さくらんぼ組さんのリクエストでした 🍒

