



給食だより

川本南小学校
H24年10月

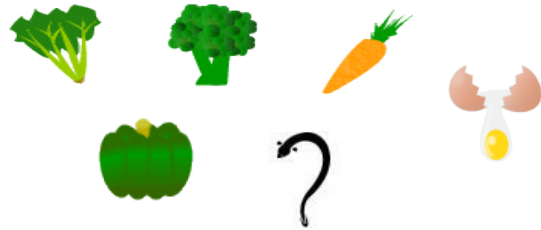
暑かった9月が終わり、だんだんと秋が深まってきました。
スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋です。過ごしやすい季節になりました。
もりもり食べて元気いっぱい運動しましょう。

10月10日は目の愛護デー



10の字を横にすると、私たちの目とまゆのようになりますね。
そこでこの日を「目の愛護デー」としました。
いろいろなものを見る・・・という毎日とっても大切な働き
をしてくれる「目」。食べ物の面からも栄養をたっぷり取って、
「目」を守ってあげましょう。
当日の給食には、ブルーベリーゼリーが登場します!

こんな食品に多く含まれています。



目を守る
ビタミンA

★野菜類は、油と一緒にとると吸収されやすくなります★

足りなくなると

- ・風邪をひきやすくなる
- ・肌がかさかさになる
- ・暗いところで目が見えなくなる



秋にとれるおいしい食べ物



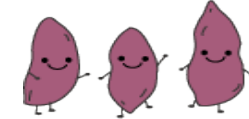
さんま

「薬の魚」と言われるほど栄養満点な体によい魚です。頭の働きをよくしたり、血液の流れをよくしてくれます。
秋のさんまは脂がのって、おいしいです。



さつまいも

秋から冬にとれるさつまいもは、食物繊維が豊富で、ビタミンCは、いも類で一番です。いも類のビタミンCはでんぷんにガードされ、熱で壊れにくいので、皮ごと食べるのがおすすめです。



きのこ類

ビタミン類、ミネラル、食物繊維が豊富で、グアニル酸など特有のうまみ成分を含んでいます。低エネルギーなうえ、便秘解消効果もあります。



10月31日はハロウィンです!

10月31日は【ハロウィン】という西洋のお祭りです。
秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う伝統行事です。
子供たちはジャック・ランタンとかぼちゃのちょうちんを作り、お化けの仮装で近所の家を訪ねまわってお菓子をもらいます。

給食では、ハロウィンにちなんで、「かぼちゃのミルク味噌汁」という新メニューが登場します。お楽しみに()/

