



令和3年9月30日
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆
栄養士 坂本 佳世子
戸塚 希美

夏の暑さがおさまり、過ごしやすい季節になりました。秋は「スポーツの秋」「芸術の秋」、そして「食欲の秋」と言われるように、何をするにも気持ちのよい季節です。新しいことにチャレンジするのもいいですね。毎日しっかりと食事をとり、元気よく過ごしましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

にがて た
苦手な食べものにもチャレンジしましょう

にがて こくふく
苦手を克服する5つのポイント

①まずはひとくち
食べてみよう



②みんなで一緒に食べよう



③旬のものを食べよう



④自分で育てたり、料理したりしよう



⑤お腹をすかせてから
食べよう



がつとおかめあいご
10月10日は目の愛護デー

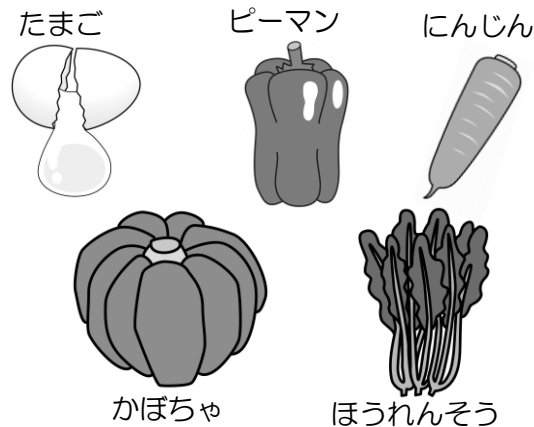
みなさんは、目を大切にしていますか？長い時間テレビを見たり、ゲームをしたり、暗い場所で本を読んだりすると視力の低下、頭痛やドライアイなど体の不調の原因になることもあります。目を使ったあとはしっかり休めてあげましょう。

★目に良い食べ物 ※目の健康にはいろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

ビタミンA

目の健康に必要なビタミンです。不足すると、目の乾燥などの原因になります。

【多く含まれる食品】

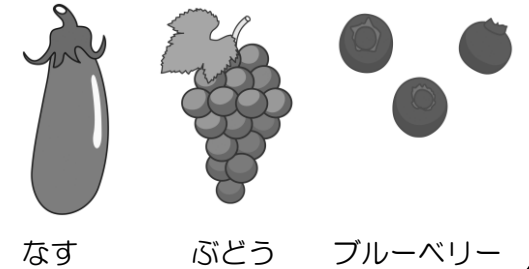


10月8日の給食に、ぶどうパン、サーモンクリームグラタン、海藻サラダを出します。どの食材が入っているか探してみてくださいね。

アントシアニン

目の疲れを回復させる効果があると言われています。

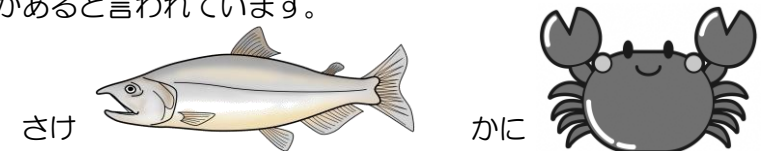
【多く含まれる食品】



アスタキサンチン

目の疲れを回復させる効果があると言われています。

【多く含まれる食品】



じゅうさんや
十三夜

10月18日は十三夜です。「十三夜」は十五夜の次に月が美しい日とされ、月を見ながら秋の収穫に感謝します。この時期に収穫される栗をお供えすることが多いので「栗名月」とも言われます。給食では、栗ごはんを出します。秋の味覚の栗を楽しみましょう。

