

10月給食だより



栄養バランスのとれた食事を心がけよう!

だんだんと秋が深まってきました。10月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりと摂って、風邪をひかない体を作りましょう。

～食べ物の3つの働き～

食べ物は、体の中での働きによって、大きく3つのグループに分けられます。1回の食事の中で、3つのグループの食べ物がバランスよく入っていることが大切です。栄養バランスがとれているか、自分の食事を見直してみましょう!



からだ ちょうし ととの
体の調子を整える
やさいくだもの
野菜・果物・きのこ など



からだ
体をつくるもとになる
にく さかな たまご だいず だいず せいひん
肉・魚・卵・大豆・大豆製品・
ぎゅうにゅう にゅうせいひん かい
牛乳・乳製品・海そう など



エネルギーのもとになる
ごはん・パン・めん・いも類・油・さとう など

10月10日は、目の愛護デー

数字の10を2つ書いて横に倒すと、人の目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」として、目の健康を考える日です。みなさんは普段、目を大切にしていますか? この日はスマートフォンやゲーム機の使用を控えて、目を労わる1日にしましょう。



目によい食べ物

アントシアニンを多く含む



なす・ブルーベリーなど

ビタミンAを多く含む



にんじん・かぼちゃ・ほうれんそうなど

食べ物クイズ

サバは1年中獲れますが、特に「秋サバ」は脂がのって、とてもおいしいです。サバを使ったことわざで正しいものはどれ?

- ① サバを読む
- ② 目からサバ
- ③ 猫にサバ



ブロッコリーは、おもにどこを食べているでしょう?

- ① 実
- ② つぼみ
- ③ 葉

