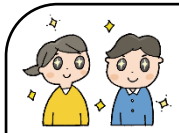
10月 給食だより

令和５年度１０月
鹿屋市立北部学校給食センター

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。また、味覚の秋といわれるように、さつまいも・くり・きのこ類など、今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝しておいしい秋の味覚を楽しみましょう。



１０月１０日は目の愛護デー

私たちは、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、目を使いすぎる生活をしています。１０月１０日は目の健康について考え、目の健康に良い食べ物を食べたり、テレビ・スマートフォン・ゲームなどの画面を見る時間を減らしたりして、目をいたわりましょう。

食事中は楽しく会話をしながら食べましょう。

食卓は、家族や友だちとのコミュニケーションの場です。食事中にテレビがついていたり、食卓にスマートフォンやゲームなどが置かれたりしていませんか？

テレビやスマートフォン、ゲームを消して、楽しく会話しながら食べる日にしましょう。

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

ビタミンA：油と一緒に摂取すると体への吸収率がアップします。

ほうれん草、にんじん、レバーなど

アントシアニン：青紫色の色素成分で目の疲労回復に効果があります。

ブルーベリー、ぶどう、なすなど

好ききらいなくなんでも食べよう

みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、きらいな食べ物も一口だけでもがんばって食べてみましょう。

① 苦手なものも、まずはひと口食べてみよう。

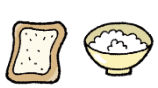
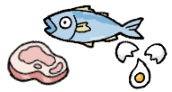
② みんなでいっしょに食べよう。

③ 旬のものを食べよう。

④ 自分で野菜を育てたり料理を作ったりしてみよう。

⑤ お腹をすかせてから食べよう。

知っていますか？五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	**多く含む食品** 油、バター マヨネーズ など	**多く含む食品** 魚、肉、卵 豆・豆製品 など	**多く含む食品** 牛乳・乳製品 小魚、海そう など	**多く含む食品** 野菜、果物 きのこ など

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる