

給食だより 10月

川口市立神根東小学校
令和2年 10月1日
No.6



10月のお願い
食器やスプーンを大切にあげよう

皆さんは好き嫌いせずに、毎日残さず食べていますか？

好き嫌いをする、栄養バランスが崩れてしまいます。好き嫌いせずに何でも食べると栄養バランスが良くなるので、元気で強い体になります。

3つの食品グループ

食べ物の働きを知ろう



炭水化物や脂肪は、筋肉を動かすエネルギーになるんだ



給食では生野菜はでないけれど、煮物や汁ものに、たくさんの野菜が使われているわね



今年度の献立のテーマ：《給食で世界を旅しよう》です。

【献立紹介】 ^{がっしゅうこく}メキシコ合衆国

はちみつパン・牛乳・コーヒー飲料・マカロニスープ
鶏肉のメキシカンソース・花野菜サラダ



メキシコ料理は2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されている

献立紹介

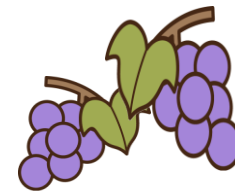
9日(金)

ホット中華麺

牛乳

大学いも (秋の味覚)

ブルーベリーゼリー



10月10日は、目の愛護デーです。ブルーベリーは、その名の通り、濃い青紫色をしています。この青紫色の成分が「目に良い」と言われています。また、ブルーベリーに含まれているビタミンAも「目に良い」と言われています。しっかり食べましょう。

目に良い食べ物

目の疲れをやわらげ、視力の回復を保つために良いと言われている食品には、次のようなものがあります。

【ビタミン類】



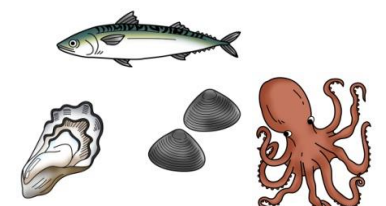
特に色が濃い野菜に含まれるビタミンAは、明るさを感じるロドプシンを作るのに必要です。

【紫色の食べ物】



紫色のもと、アントシアニンは網膜の色素体をつくるのを助けます。

【タウリン】



魚介類に多く含まれていて目の疲れに効くと言われています。
