



食育だより



平成24年9月28日

尼崎市立若葉小学校

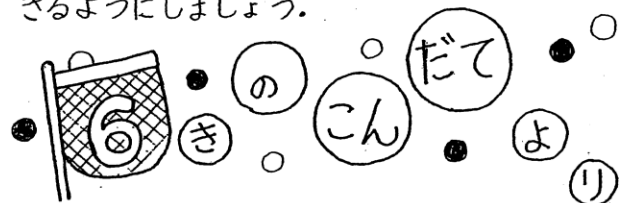
No. 6

～10月の給食目標～ なんでも食べよう

10/10 (水) 目の愛護デー



実りの秋を迎えました。米をはじめ、さつま、柿、栗、さつまいも、さといも、きのこなどがでまわります。旬のいろいろな食べ物を味わうとともに、栄養をしっかりとって、元気に活動できるようにしましょう。



今期の全校給食中止日

ありません。
たくさん食べてね。



3つのはたらきのグループの食べ物を、バランスよく食べよう!



昔から、目の疲れにはビタミンAが効くといわれていますが、そのほかにもいろいろな栄養が目の健康には欠かせません。ビタミンB1やB2は、視神経や筋肉の疲れをとるはたらきをしてくれ、ビタミンCやビタミンEも目の健康に大切なはたらきをしています。またブルーベリーやブドウなどに多く含まれる紫色の色素、アントシアニンも目によいといわれています。どれか1つということではなく、さまざまな栄養素が目の健康に役立っています。好き嫌いせず、さまざまな食べ物をバランスよくとることがとても大切です。

10/9 (火) さつまいもごはん (新しい献立)
食物せんいの粉いさつまいもを使用し、変わりごはんの種類を増やしています。さつまいもは、生と乾燥品の2種類を使用します。

10/12 (金) ビーフストロガニフ
久しぶりの献立です。牛肉を使ったロシアの代表的な煮込み料理です。牛肉、たまねぎ、トマトを炒め、赤ワインやケチャップで煮込み、仕上げに生クリームを加えます。

10/19 (金) セレクト給食
じゃがいものから揚げ、またほい類のから揚げ、さつまいものから揚げのセレクトです。いつもの半分くらいずつの量です。上手に分けて食べましょう。

10/26 (金) おにまん
久しぶりに使います。角切りのさつまいもが入った蒸しパンです。さつまいもの角を鬼の角にたとえています。

食物繊維いっぱい さつまいも

便秘の予防・解消、高血圧の予防に効果があります。

2012 食育フェア 尼崎市学校給食展

日時: 平成24年10月19日(金) 9:30~17:00
10月20日(土) 9:30~16:00
場所: 尼崎市立大庄公民館 2階学習室・3階ホール

テーマ: 心と体を育てる 学校給食

展示やゲーム・クイズで、給食や食べ物のことがわかります。お友だちのすばらしい作品もいっぱいあります。

今回は、大庄地区での開催です。お家の人と一緒に、ぜひ見に来てください。

くわしくは、パンフレットをみてください。