

給食だより 10月号 尼崎市立名和小学校

お天気に恵まれ、感動的な体育大会が無事終わりました。どの学年の演技もすばらしかったですね。二学期の給食にも慣れてきたので、時間内に食べること、牛乳びんや食器の返し方に気をつけましょう。



今期のこんだてより

10月15日(火) 豚どん 牛乳 野菜のごま酢あえきのこ汁 みかん

一部変更献立です。牛肉でつくっていたどんぶりの材料を少し変更しています。みかんは、早生みかんですので甘酸っぱいですがビタミンCがたっぷりです。

10月17日(木) じゃこいりたまご

カルシウムの多い「しらす干し」と、食物せんいの多いたけのこ、青ねぎを炒め、いりたまごにしています。

10月23日(水) かぼちゃのクリームスープ

北海道のかぼちゃが出てきています。クリームスープにじゃがいもの代わりにかぼちゃを入れています。少し黄色いスープになります。

10月25日(金) 焼きさつまいも

さつまいもを1.5cm幅に切ってオーブンで焼きます。マーガリンとサラダ油をつけて焼きます。初めて給食室で焼きますのでお楽しみに・・・



大切にしていますか？ あなたの目

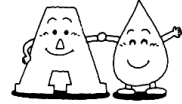
目は口ほどにものをいい・・・

「目は心の窓」ともいいます。目は「見る」だけでなく、心の動きをあらゆる役割を持っています。大切な目に必要な栄養について考えましょう。



目に必要なビタミンA

うす暗いところで、ものを見る目のはたらきには、**ビタミンA**が必要です。また、**たんぱく質**も、目を構成する大切な栄養素です。これらが不足しないように、バランスのよい食生活をしましょう。



ビタミンAは油と一緒にとるとよく吸収されます。

ビタミンAのはたらき

- 鼻やのどのねんまくを強くする。
- はだをきれいにする。
- 骨や歯の発育を助ける。



大切な目を守るのもビタミンAの役目

足りなくなると・・・

- カゼをひきやすくなる。
- はだがかさかさになる
- 暗いところで目が見えにくくなる。



ビタミンAの多い食べ物

