

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6日(火) きなこパン 牛乳 カレースープ煮 フレンチサラダ

2学期のきなこパンの日です。こどもたちがいつも楽しみにしています。給食室でパンを揚げて揚げたてのパンにきなこをまぶします。教室ではきなこをこぼさないように食べましょう。



10月8日(木) 小型パン スパゲティソテー 牛乳 チキンカツレツ ブロッコリー

チキンカツレツは、オーブンで焼きます。とり肉に塩、こしょうをし、小麦粉と水の衣をつけ、パン粉にパセリを混ぜたものをまぶします。少しの油をかけ、オーブンで焼きます。揚げるよりもヘルシーになります。



10月19日(月) 食育の日
ごはん 牛乳 照り焼きチキン 豆乳汁 はるさめサラダ

豆乳は、水に浸した大豆をすりつぶし、さらに水を加えて煮てからこしてつくります。豆乳から豆腐などの加工品が作られます。

10月29日(木) ハヤシライス 牛乳 キャベツのサラダ

ハヤシライスも児童に好評な献立です。たくさんの調味料が入っていて、手作りのブラウンルゥですのでとてもおいしくできています。



大切にしていますか？ あなたの目

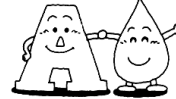
目は口ほどにものをいい・・・

「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

