

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7日(火) きなこパン 牛乳 コーンシチュー
キャベツのサラダ

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16日(木) りんご(ふじ)
10月21日(火) りんご(ふじ)
10月24日(金) みかん

果物がおいしい季節になりました。今期は、りんごとみかんがあります。風邪予防のためにも果物を食べるようにしましょう。



10月21日(火) ナン 牛乳 チキンカレー
マカロニサラダ りんご

今日は、インド料理です。チキンカレーをナンにつけて食べます。ナンはうすいパンみたいな生地でもちもちしています。



10月24日(金) 新しい献立 かぼちゃのいとこ煮

いとこ煮とは、小豆と野菜の煮物のことで各地に伝わる郷土料理の一つです。給食では、かぼちゃと一緒に煮ています。



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。

