

# 10月の給食だより

園田東小学校

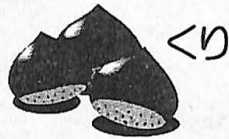
少しずつ涼しい日が増え、秋らしい気候になってきました。

秋といえば…読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋です！秋に

はきのこやさつまいも、さんまなどたくさんの食べ物が“旬”をむかえます。“旬”とはその季節にたくさん収穫できて、おいしく、栄養価の高い時のことをいいます。旬の食べ物をしっかり食べて、スポーツや読書を楽しみましょう。



## 秋が旬の食べ物



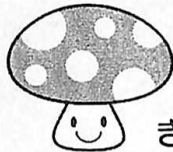
くり



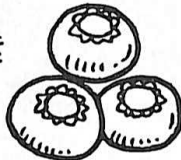
さつまいも



さんま



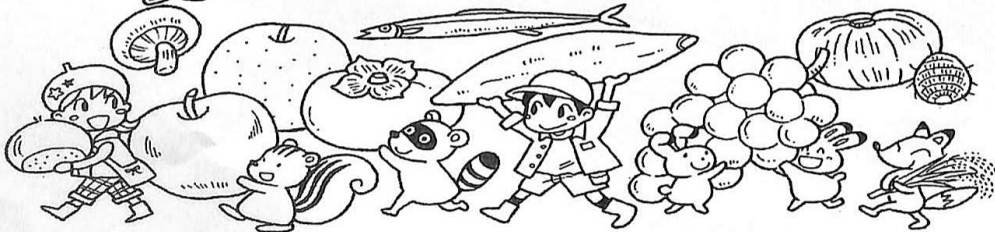
きのこ



かき

※ほかにもたくさんあるので探してみてくださいね！

## 実りの秋に感謝しよう



# 10月10日 目の愛護デー

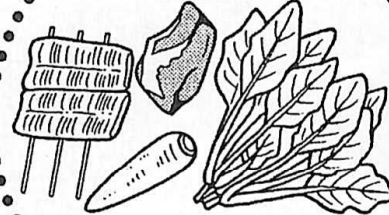
10月10日は「目の愛護デー」です。

長時間のテレビやゲーム、暗い部屋での読書などで目が疲れていませんか？これらが習慣化すると、視力の低下につながります。目は一生使う大切なものです。悪い習慣を改善し、目に良い食べ物を食べて、大切な目を守りましょう。



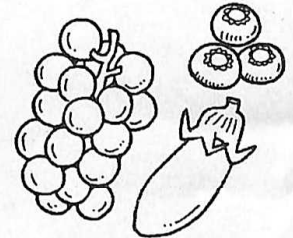
## 目によい食べ物は？

ビタミンA  
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、  
ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、  
なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいとわれています。

## 食育フェア2014 尼崎市学校給食展

日時：10月17日(金)9:30開場 ~ 17:00閉場 (9:30 オープニングセレモニー)

10月18日(土)9:30開場 ~ 15:30閉場

場所：ベイコム総合体育館 地下1階研修室

テーマ：心と体を育てる学校給食

内容：パネル展示、クイズコーナー、児童の作品展示、おりがみコーナー



園田東小学校からは

1-1 中平 翼華さん 2-1 宮川 樹浩さん

4-1 岡田 美音さん 5-1 森 海斗くん

の作品を展示しています！ぜひ見に来て下さい。

