

すくうるらんち 10月



がつしよくいくもくひょう
10月食育目標

精華町立東光小学校

「好ききらいしないで何でも食べよう」

運動会が近づいてきましたね。スポーツ選手は、自分の競技や試合日に合わせて食事を考えるほど、食事と運動には深い関係があります。運動会で力を出し切るために、苦手な食べ物にも少しずつ挑戦してみましょう。

食べ物は、体の中の働きで3つのグループに分かれるよ。



赤のたべもの

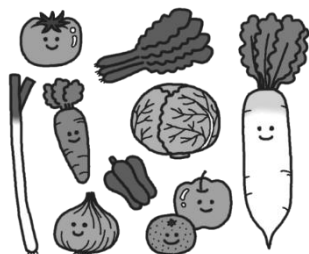


足りないとき・・・

- 骨が弱くなったり、折れやすくなったりする。
- 貧血になったり、ふらふらしたりする。



緑のたべもの



足りないとき・・・

- 病気やかぜにかかりやすくなる。
- 便秘になる。
- イライラする。



黄のたべもの



足りないとき・・・

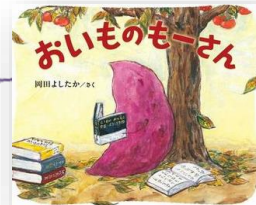
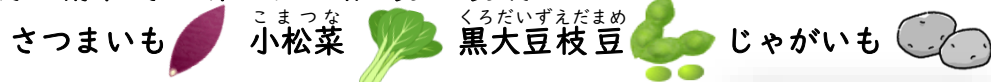
- 力が出ず、疲れやすくなる。
- 頭が働かず、ぼーとする。



ちようせいお断は
おいしいものが

いっばい!! (地産地消)

10月に精華町で作られた給食の食材は・・・



毎月19日は食育の日です。

10月19日(木)「おいしいものーさん」より

さつまいもごはん、ししゃものから揚げ、厚揚げのみそ汁、牛乳

今月の、「おはなし給食」は、「おいしいものーさん」という絵本に登場するさつまいもを使ったさつまいもごはんです。もーさんは、いろいろな食べ物につきつき出会い、おいしくなる方法を教わります。もーさんは、どんな料理になったのでしょうか？

旬のさつまいもは、甘くてホクホクでおいしいです。ぜひ、絵本と給食で秋を感じてください。

10/10 目の愛護デー

皆さんは“目”を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多く、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしましょう。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて、寝る前はひかえよう。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。

