

# にこにこランチ

笠置小学校 給食だより  
令和5年度 第6号

運動会の練習が始まり、毎日くたくたに疲れていませんか？そんな時は豚肉や大豆、うなぎなどビタミンB1や、ブロッコリー、レモン、パプリカなどのビタミンCを取ると疲労回復によいとされています。ぜひ積極的に食べてみてくださいね！！

10月10日は目の愛護デー



目の健康はビタミンAが守ってくれます！！

ビタミンAの働き

- ・目の働きをよくする
- ・粘膜を強くする
- ・肌を健康に保つ
- ・骨や歯の発育を助ける



ビタミンAが足りなくなると

- ・暗いところで目が見えにくくなる
- ・風邪をひきやすくなる
- ・肌がカサカサになる



ビタミンAが多い食べ物

↓  
油と一緒に食べると吸収率がアップ！！

- レバー、牛乳、卵、うなぎ、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草
- など色の濃い野菜



2学期も楽しい給食が  
はじ  
始まりました！！



ハロウィンてなんだろう？



ハロウィンはヨーロッパの起源のお祭り、秋の収穫をお祝いし、悪霊を追い出すと言われています。ハロウィンのランタンは、もとはカブを使っていましたが、アメリカに伝わったときにお祭りの時期に収穫量の多いかぼちゃで作るようになったそうです。

