

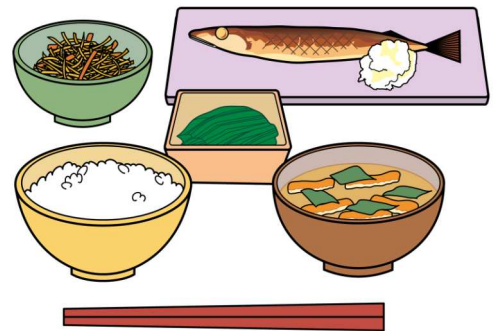
10月給食だより

●発行日●平成27年10月1日発行
●発行者●守谷市立学校給食センター
TEL(48)0253/FAX(48)5388

日増しに秋も深まってきました。勉強やスポーツなどに忙しい季節です。しっかりと食べて、元気に運動し、しょうぶな体をつくりましょう。また、この時季は「実りの秋」というように、いろいろな食べ物が収穫できる季節です。さまざまな食べ物を食べて、栄養バランスのよい食事をとるように心がけましょう。

にほんがたしよくせいかつ みなお 日本型食生活を見直そう

日本型食生活とは、米を主食として、魚や肉、野菜、海藻、豆類などのさまざまなおかずを組み合わせる食生活のことです。日本が長寿国である理由は、栄養バランスのよい優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。



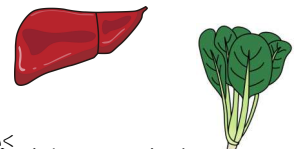
また、日本各地で生産される農林水産物を多く取り入れることも特徴です。食糧自給率向上のためにも、日本型食生活を心がけましょう。

10月10日は 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。テレビやテレビゲーム、パソコン、携帯電話など、目を酷使することが増えています。姿勢に気をつけ、明るさにも注意し、目が疲れたら休むようにしましょう。また、いろいろなものをバランスよく食べ、目の健康を保つのに必要なビタミンをしっかりとるようにしましょう。

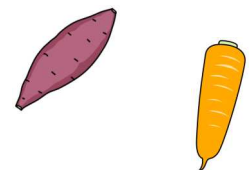
目の愛護献立 10月の給食で登場します！

○レバー入りつくね…レバーにはビタミンAが豊富に含まれています。



○小松菜としらすの炒め物…小松菜にはビタミンA、ビタミンCが豊富に含まれています。

○さつまい汁…さつまいもにはビタミンEとビタミンC、にんじんにはビタミンAが豊富に含まれています。



<ビタミンA>目の機能を正常に保ち、夜盲症の予防に効果があります。

<ビタミンC>目の老化防止、白内障の予防に効果があります。

<ビタミンE>活性酸素から体を守り、老化を予防する働きがあります。