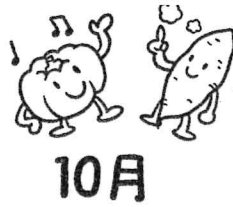


# 給食だより



10月

あきかぜ そと からだ うご せき  
秋風がふき、外で体を動かすには気持ちのよい

きせつ  
季節になりました。今月は運動会も行われ、こどもには

まいにちげんき れんしゅう  
毎日元気に練習しています。

そして、食欲の秋△



くだもの ばいり あま せきせつ  
果物も野菜も甘くておいしい季節になります。

いんげい あじ きせつ かん くだ  
ぜひ旬の食材を味わって季節を感じてみて下さい!!

あき みかく あじ  
秋の味覚を味わおう!

さつまいも あやっなどにも たい せいぶん の でんぷん は  
エネルギー源となり、食物せんいも たいく 便秘にも たいか 効果的。

いんげい ちやうり つか にく  
調理に使用すれば肉をやわらかくすることができ、ただでなく  
デザートに食べると消化を助けます。



さといも いも類の中 どのも たいか 低カロリー。独特のぬめりは  
脳系田月を活性化する働きがあります。



め よい しょく ぶつ の は ?

～ 10月10日は目の愛護デー ～



め かんじょう かせ ばたら  
・ビタミンA: 目の乾燥を防ぎ、働きをよくする。  
(緑黄色野菜、レバー、卵など)

め しんけい つか けいげん  
・ビタミンB1: 目の神経や疲れを軽減する。  
(豚肉、豆腐、牛乳など)

め じゆうけつ ばた  
・ビタミンC: 目の充血を防ぐ。  
(緑黄色野菜、果物、いも類など)

め しんけい そんぞん しかく  
・DHA: 目の神経にたくさん存在し、視覚の  
小情報伝達をスムーズにしてくれる。DHAは体内  
ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要。

いわし、さんま、さばなど青魚



しいたけ うまみ成分が豊富でコレステロール

低下の効果が

食物せんいも たいく 含まれます

