

令和2年

10月いただきます



今月の月目標 好き嫌いをなくそう

食事はバランスが大切です

食品には、主に炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質(ミネラル)の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体に良いといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。好き嫌いせずに、いろいろな食品を組み合わせ食べてみましょう。

あなたの食事の栄養バランスは? の数が少ない人は要注意!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べている 	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている 	<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている 	<input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている 	<input type="checkbox"/> ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている
---	--	---	--	---

10月9日(金) 目の愛護デー献立

10月10日は目の愛護デーです。

加糖食パン、牛乳、豚肉ときこのバジル焼き、ビーンズサラダ、キャロットポタージュ

「目の愛護デー」にちなんでこの日は目に良い献立です。目に良い働きをする栄養素には、ビタミン A とアントシアニンがあります。目を良い状態に保つには、食べ物から栄養を摂り、目を疲れさせないことが大切です。勉強をするときの姿勢や部屋の明るさに気を付け、テレビやゲームは時間を決めるなど、生活習慣を見直すことも考えてみましょう。

ビタミンAとアントシアニンの働き



目の疲れを取る 視力を回復する

ビタミンAを多く含む食べ物



うなぎ にんじん ほうれん草

アントシアニンを多く含む食べ物

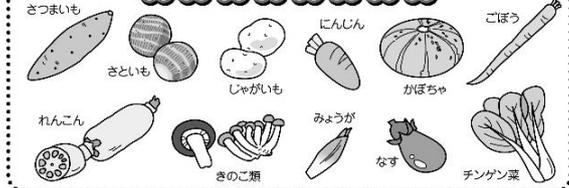


ブルーベリー なす 黒豆

10月12日(月) 食育の日 ～旬の味覚を味わおう～

ご飯、牛乳、さんまの煮付け、きのこ和え、さつまいものみそ汁

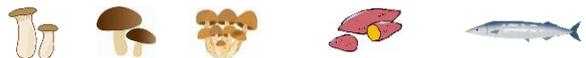
秋に美味しい野菜



きのこは、1年中いつでも食べられますが、山などでは秋が旬です。さつまいもも旬を迎え、おいしい季節になりました。焼きいもにしても良いですね。きのこやさつまいもは食物繊維を豊富に含み、腸の調子を整える働きがあります。

また、さんまは秋に日本の周りの海を泳ぐ魚の1つとして有名です。脂がのっているので、とてもおいしく、健康にも良い魚です。さんまの脂には DHA・EPA が含まれており、血液をさらさらにする働きがあります。

秋は「実りの秋」と言われるほど、作物が育ち、食べ物をおいしく食べられる季節です。秋が旬の食べ物をたくさん食べて元気に過ごしてくださいね。



10月28日(水) たのしい絵本給食

～14ひきのねずみの絵本給食～

今回の絵本給食のテーマは「14ひきのねずみのシリーズ」です。森の中で仲良く力を合わせて暮らしている14ひきのねずみのお話です。秋には木の上でお月見、森ではきのこが。大切に育てたかぼちゃでつくったご飯もとてもおいしそうです。季節の美しさや自然の恵みの豊かさを感じられる人気の絵本となつて



まんまるおいしいお月見ゼリー

ゆかりあえ 牛乳

ほくほくあまいかぼちゃコロッケ

秋のごちそうきのこ汁

「あきまつり」「おつきみ」「かぼちゃ」の絵本に出てくる料理が給食に出ます!

(童心社ホームページより)

今月の滋養の食材



ぎゅうにゅう おうみぎゅう あぶらあげ わかさぎ すしえび

ピーマン ほうれんそう みつば もやし

今月の東近江市の食材



こめ みそ きゅうり こまつな

あおねぎ しろねぎ

