

2024 10月号 給食だより

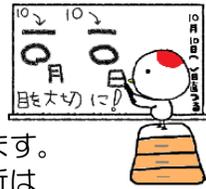


朝晩は気温が下がり、秋の気配を感じられる日が増えてきました。過ごしやすい気候となる秋は、読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋などと言われます。興味のあることに思いきり打ち込めるよう、体調管理に気をつけて過ごしましょう！



先月の給食目標は、「朝ごはんをバランスよく食べよう」でした。給食準備中の子ども達に聞くと、朝食を食べてきたとの答えが多く聞かれました。それでも「お腹すいた～」と言いながら給食を取りに行くので、それだけ学校でよく動き、よく学んでエネルギーを使っているのだと思います。午前中でエネルギーを使い果たして元気がなくなってしまうまいよう、これからもしっかり朝食を食べてきてくださいね！

10月10日は目の愛護デーです。



文字、香り、音、温度…。私たちは普段いろいろな手段で情報を得ています。そのうち、目（視覚）から得られる情報は8割以上と言われています。最近はタブレット端末を用いた授業も多く、ますます目を使う機会が増えています。得られる情報量が多いだけに、目には未永く元気でいてもらいたいですね。ぜひ、この「目の愛護デー」を機に、目の健康について考えてみましょう！

目の健康に役立つ

食べ物とは？

出典：学校給食9月号

ビタミンA を多く含む

レバー、うなぎ、ぎんだら、卵(卵黄)

β-カロテン を多く含む

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、しゅんぎく

ルテイン を多く含む

ほうれん草、ブロッコリー

ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ、パプリカ

β-カロテンは、体の中でビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。

ルテインとゼアキサンチンは目を構成する成分で、光による刺激から目を守る網膜色素を増加させると考えられています。

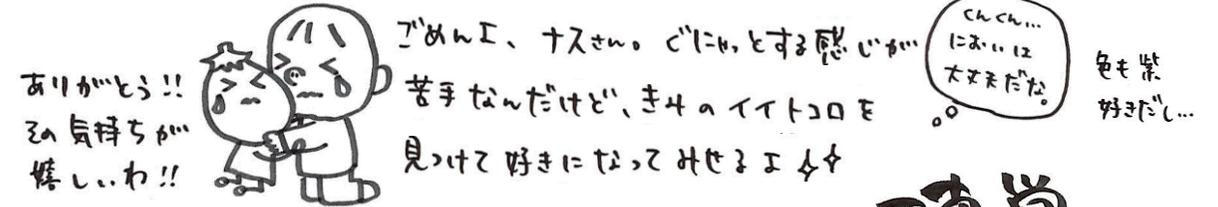
10月の給食目標 「苦手な食べ物も一口食べよう」

なぜ「苦手なの」か？

理由を探してみよう!!

私たちは、味だけで食事を楽しんでいるわけではありません。「五感」を使って楽しんでいます。なので苦手と思っているものも見方(感じ方)を変えれば、少し、「苦手」がやわらぐかもしれません。自分は何の食べもののどんなところが苦手なのか？その食べ物に対して好きと思えるところや、まだ気づいていない良いところはないか？一度じっくり考えてみましょう！

食事は私たちが生きていくために欠かすことができない活動なので、「苦手」が減って少しでもより良い生活になったら嬉しいですよ♪

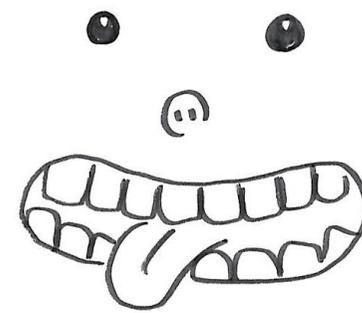


嗅覚

香ばしい香り
酸っぱい香り

視覚

色、つや
形、大きさ



聴覚

しゃわしゃわ



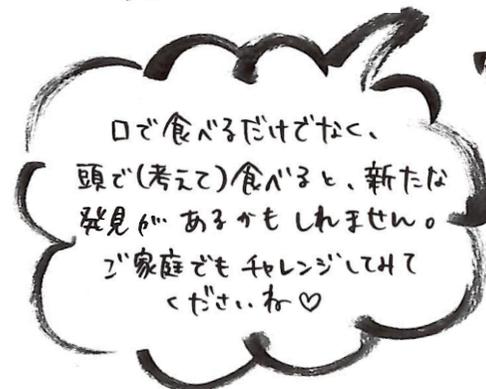
しりしり
しきしき

味覚

甘味、酸味、塩味、苦味、うま味

触覚

ねばねば、ごりごり、ふあふあ、かたい、ぽち、とびけり



観察



玉葱のイトコロ... 必ず見つけてみせるわ。
しりしりして辛みがあるのは苦手なのよ...
でもみそ汁に入ると玉葱は甘みがある、好きかも...
火がしかり通ってれば大丈夫という感じがしる!!