



あきば 秋晴れのすがすがしい季節となりました。しゅうかく あき しょくよく あき しゅん たい もの 収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、でまわ きゅうしょく どうじょう こんだてひょう しゅん たい もの さが 給食にも登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。



家から『おにぎり』を作^{つく}って持^もってき^きてください。おか^いずと牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}は給^{きゅう}食^{しょく}で出^でます。どん^なな『おにぎり』にし^しるか、どん^ななふう^{ふう}に『作^{つく}るか』考^{かんが}えてお^おいてく^ください。くわ^{くわ}しい内^{ない}容^{よう}は後^{あと}でお知^しらせし^します。

みなさんは“目”を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機などで、目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

10月 → 10日

「ビタミンA」のおおたもの多い食べ物



ギンダラ、ウナギ
などのぎょかい魚介類



Illustration of a bottle of oil and a block of butter.



気をつけたい塩分のとり過ぎ

えんぶん す こうけつ あつ い たか にほん
塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の
しょくせい かつ えんぶん たか いしき へ たいせつ
食生活は塩分が高くなりがちなので、意識して減らすことが大切です。
ちようみりょう
調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。



○つける



✕かける

9月26日（火）使用　ねぎ（宇都宮市産）放射性ヨウ素、放射性セシウムとも測定下限値未満でした。