

10月 食育だより

清原中央小学校
令和6年度10月号

秋晴れのすがすがしい季節となりました。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、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。



■おにぎりの日について■



11月5日（火）に『おにぎりの日』を実施します。

家から『おにぎり』を作って持ってきてください。おかずと牛乳は給食で出ます。どんな『おにぎり』にするか、どんなふうに『作るか』考えておいてください。くわしい内容は後でお知らせします。

10月10日は目の愛護デー

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を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。



目の健康に欠かせない 「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜



ギンダラ、ウナギなどの魚介類



ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。



スマホやゲームは時間を決めて！寝る前には使わないこと



気をつけたい塩分のとり過ぎ

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。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

◇学校給食食材放射能検査結果◇

9月26日（木）使用 トマト（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。