

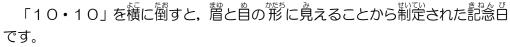


朝夕涼しくなり萩らしさがそこかしこに懲じられるようになりました。スポーツの萩, 読書の萩, そして後欲の萩と楽しみが勢い季節です。 規則症しい生活で体調を整え、光楽した音点を過ごしましょう。





# 10月10日は「目の愛護デー」です





猫たちの堂活はテレビやゲーム、パソコン、携帯電話などでついつい首を酷使してしまいがちです。疲れ首をそのままにしておくと、視力が低やしたり、頭痛や育こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」など首の続気になることもあります。日頃からテレビを見たり、パソコンを使ったりするときは、姿勢と部屋の聞るさに淫意し、時間を決めて定期的に首を探ませましょう。

また栄養節からも、首の健康に欠かすことのできないビタミン A についてが考えてみませんか。

#### ビタミン A の聞き

- 目の働きをたすける
- のどや

  算などの
  粘膜を強くする
- 肌を健康にたもつ
- 歯や骨の発育をたすける

### ビタミン A の摂取量が 不足すると

- かぜをひきやすくなる
- 前がカサカサになる

ビタミン A を 多く含む食べ物は? 













※緑質食野菜には、体内でビタミンAに変換するβカロチンが多く含まれます。

### ビタミン



ビタミンAは、簡といっしょに摂ると吸収がよくなります。ビタミンAを多く含む食品を添めたり揚げたりなどして食べると効率よく摂ることができます。



## ねんせいおやこきゅうしょく

# 1年生親子給食



今年は9月11日(木)に多くの保護者の管様にご出席いただき、ランチルームにて、子ども達と新やかな雰囲気の中、会後を楽しみました。

- <u>ノ</u> ・麦入りごはん
  - きゅうにゅう 4 乳.
  - 豚肉の生姜焼き
  - ・ゆで野菜 手作りや華ごま ドレッシング
- ・みそげ



気をつけて遅ぼうね



子ども達か保護者に用意したランチョンマット



みんなで 手を合わせて 「いただきます」



おうちの人と食べる乾食

## 保護者からの感想

- 蒙ではついつい能を濃くしがちですが、今間食べたゆで野菜の能の濃さに遊づくようにしたいと思いました。食べる時間が短いようで食べ終えるのが難しいようですが、だんだん憧れていってほしいと思います。
- 乾付けもちょうどよく、みそ汁もだし汁と素材の能でおいしくいただきました。 蒙では養べむらが勢いですが、 驚き食では残さず食べているので違しいです。
- 論 食 で をべた 料理のおかげで、 家庭でも をべるようになりありがたいです。

## 9月の放射性物質検査結果

9月11日に使用した「キャベツ」ですが、検査結果、ヨウ素・セシウムともに常後出でした。 次回は10月23日を予定しています。なお、検査結果は翌月の「後谷だより」でお知らせします。