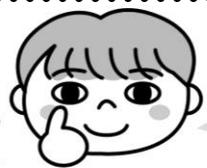




秋風がさわやかに吹きわたり、木々の葉が色づき始めました。秋は勉強にスポーツに、皆さんの活躍が期待されますね。またなんといっても秋は実りの季節です。食べ過ぎに注意しながら秋の味覚を楽しみましょう。日ごとに朝と昼の気温差も大きく体調をくずしやすい季節です。うがい、手洗いを忘れずに元気に過ごしましょう。

10/10 目の愛護デー



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。

皆さんは“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、何かと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。

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。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



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。



日本の味めぐり：埼玉県

首都圏の中央に位置し、人口は、全国5位(727万人)。河川や水はけのよい地質に恵まれている埼玉県はいろいろな野菜を作っており、その収穫量は全国トップレベルです。また昔から小麦の生産が盛んで、各家庭でうどんを打つ習慣もあったそうです。

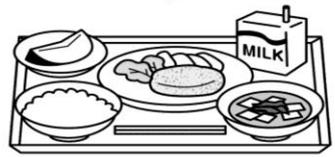
給食では肉汁たっぷりの「武蔵野うどん」と埼玉県で収穫の多い野菜を使った「彩の国のサラダ」を配食します。(※彩の国は埼玉県の愛称。)

お楽しみに！！
Aブロック：10月 8日 (火)
Bブロック：10月11日 (金)

運動 バランスのよい食事で力を発揮しよう！



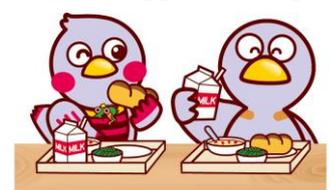
健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。



給食は、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事です！

埼玉県のマスコット

「さいたまっち」と「コパトン」



<h3>主食</h3> <p>主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。</p> <p>ご飯、パン、麺、パスタ</p>	<h3>主菜</h3> <p>主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p>
<h3>副菜</h3> <p>主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻料理</p>	<h3>牛乳・乳製品</h3> <p>主にじょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ</p> <h3>果物</h3> <p>主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。</p> <p>りんご、みかん、ぶどう、いちご</p>

～ いもの栄養 ～

いもには、さつまいも・じゃがいも・さといも・やまいもなどの種類があります。

秋が旬のさつまいもは、エネルギー源となる炭水化物が豊富です。やせた土地でも育つので飢餓や戦時の食糧不足から人々を救ってきました。食物繊維や余分な塩分を排出するカリウムも豊富に含まれているので、生活習慣病予防の食材として注目されています。また近年は、宇宙で栽培できそうな食物としても期待されています。