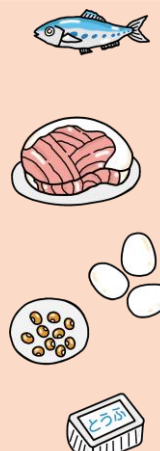
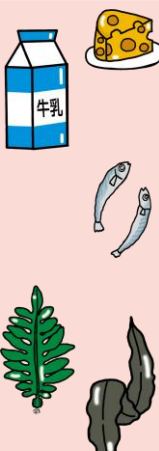


今月の目標：バランスよく食べよう

秋もたけなわです。天候に恵まれ、過ごしやすい10月は学校でもさまざまな行事が行われます。勉強にスポーツに、そして芸術に、子どもたちの活躍が大きいに期待されます。食の分野ではなんといっても実りの秋です。食べすぎには注意しながら、秋の味覚を存分に楽しみましょう。

栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは食べることで生きるために必要な物質（栄養素）を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内でののはたらきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスを整えることができます。

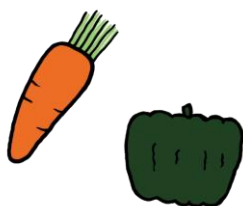
おもに エネルギーになる		おもに体をつくる もとになる		おもに体の調子を 整える	
たんぱく質 （糖質）	脂質	たんぱく質	無機質（ミネラル） （カルシウム・鉄など）	ビタミン	
ビタミンA （カロテン）	ビタミンC など				
 こめ、パン、めん類、 いも類など	 油、バター、 マヨネーズなど	 魚、肉、卵、 大豆製品など	 牛乳、乳製品、 小魚、海そうなど	 色のこい野菜	 その他の野菜、 きのこ類、くだもの

10月10日は目の愛護デーです。

目を大切にしましょう。給食ではブルーベリージャムを提供します。

目の健康と栄養

ビタミンA



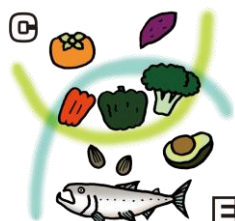
ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になることもあります。にんじんやかぼちゃには体内で必要に応じてビタミンAとなるβカロテンが豊富。油で調理すると吸収率が高まります。

ビタミンB群



ビタミンB₁は豚肉やさばに多く含まれています。ビタミンB₂は納豆、卵、まいたけ、カレイなどに多く含まれています。どちらも、目の健康や疲労回復に役立つといわれています。

ビタミンC、E



ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜やくだものに多く、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけに多く含まれます。目の健康にもよいとされます。

ルテイン



野菜などの色のものになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの1つです。目の健康に役立つことが期待されています。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。

もっとたよれる食育だよりイラスト資料集（秋冬版）健学社より引用

☆給食室通信☆

今年は大雨・台風と水の事故が多く起こりました。みなさんのご家庭で被害は大丈夫でしたでしょうか。自然災害は防げるものではありませんが、自分の身を守る行動は出来ます。日頃から、準備をされてください。去る9月2日に非常災害時用に使用される食材の「わかめごはん」を給食で提供しました。そういった食材に日ごろから慣れていくことも大切なことだと思います。

さて、今年は船橋市とアメリカのハイワード市が姉妹都市提携をして40周年になります。船橋市の学校給食では、今月ハイワード市で有名な食材や料理を使って「周年記念給食月間」を実施しています。我が校では、10月30日に「ペパロニナンピザ」を入れました。ピザはアメリカでポピュラーな食べ物で、トッピングにハイワード市で有名な食材のズッキーニを使用しました。お祭り好きなアメリカにあやかって、30日はハロウィンと10月のお誕生日給食も兼ねました。ピザは子どもたちに大人気なので、お楽しみにしてください。