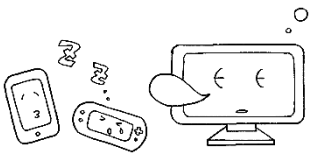
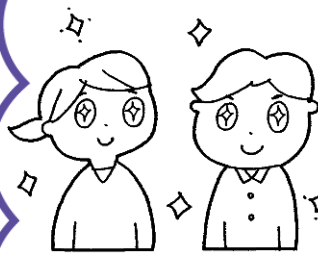
10月 給食だより

令和8年度　10月
伊佐市立学校給食センター

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。10月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかり摂って、風邪をひかない体を作りましょう。

10月10日は… 目の愛護デー



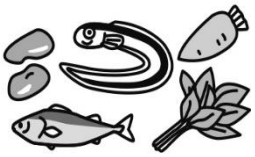


私たちは、テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなど、目を使いすぎる生活をしています。疲れた目をそのままにしていると、視力低下や頭痛、肩こり、ドライアイなど引き起こしてしまう可能性があります。目の健康を守るためには、どのような食材を食べればいいのでしょう。

★…★…★…★…★…★…★　★…★…★…★…★…★…★

バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

ビタミンA・・・・



目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こす場合もあります。

【にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、モロヘイヤ、レバー、うなぎ、等】

※ビタミンAは、油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると、吸収率が高まります！

アントシアニン

紫色の色素成分で、目の疲れをやわらげます。

【なす、黒豆、しそ、ブルーベリー等】

第38回　姶良・伊佐地区 学校給食展 ～給食について知ろう～

日時：11月7日（土）午前10:30～午後4:00
場所：イオン隼人国分店　2階イオンホール（ゲームコーナー近く）
内容：・学校給食の紹介　・給食の写真展示　・食育の様々な取り組みについて
・魚釣りゲーム　・豆運びゲーム　・食育かるた　・人気給食決定戦 等…

アンケートに答えると
給食サンプルがもらえるよ！
（※数に限りがあります）