



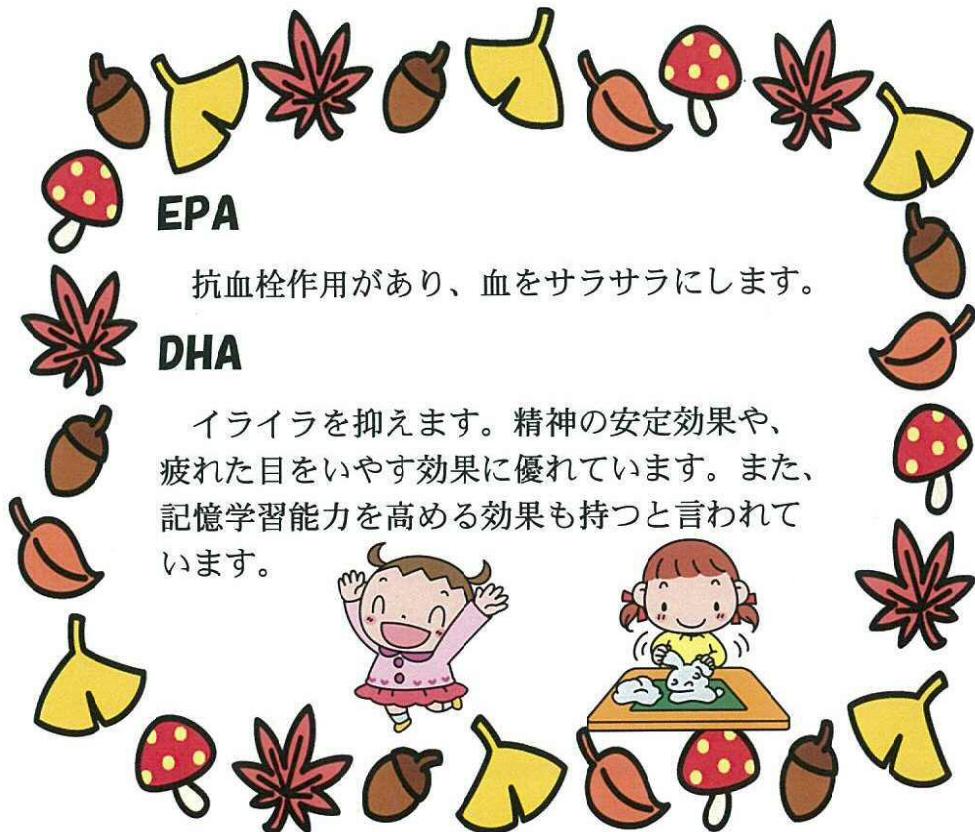
給食だより

～魚に親しちゃう！～

実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。りんごやなし、さんまなど給食でも旬を感じられるように、たくさんの秋ならではの食材を使っていこうと思います。

秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。

◆サンマには EPA と DHA がたっぷり◆



抗血栓作用があり、血をサラサラにします。

DHA

イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われています。



◆魚の良いところ◆

●句が豊富

海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です。

新鮮な魚はおいしい！

●いろいろな形でおもしろい！

●いろいろな調理法ができます

揚げ、焼き、煮もの、サラダ、汁もの・・・。

●おいしい！お米によくあう

お米に足りない必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを補います。

●カルシウム、DHA が豊富です！

骨がじょうぶになります。

●肉よりも太りにくい

●骨が楽しい！

口の中の感度もよくなります。



○ の 日

**10月10日は
“目の愛護デー”**

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。



日本でもすっかりお馴染のハロウィン。この時期は街のあちこちに、かわいいカボチャちょうどいんなどが飾られ、子ども達も見かけると、なんだろう?と興味をもつていませんか?

ハロウィンの意味はまだきちんと理解できぬ年齢の子もいますが、おうちの方と一緒に何か作るのは大好きだと思います。ぜひ、かぼちゃクッキーや簡単なハロウィンの飾りなどを一緒に作ってみてください。

