

令和2年

# 10月給食だより

五所川原市立  
学校給食センター

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、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とって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。



2020年の  
十五夜は10月1日  
十三夜は10月29日

## 10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使いすぎがあげられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか？10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

### 「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

#### 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、暗いところ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し、最悪の場合は失明することもあります。

#### 多く含む食品



#### アントシアニン

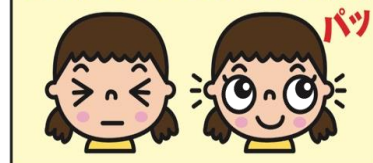
青むらさきの色素成分で、目のひろく回復に効果があるという研究結果があります。

#### 多く含む食品



### 目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

#### 目をギュッとつむり、パッと開く



#### 遠くを見る



#### 目の周りを蒸し

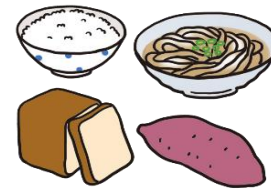


## 食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。

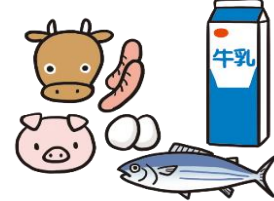
3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

#### 黄のグループ 炭水化物・脂質



パワーアップ!  
(おもにエネルギーになる)

#### 赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!  
(おもに体をつくる)

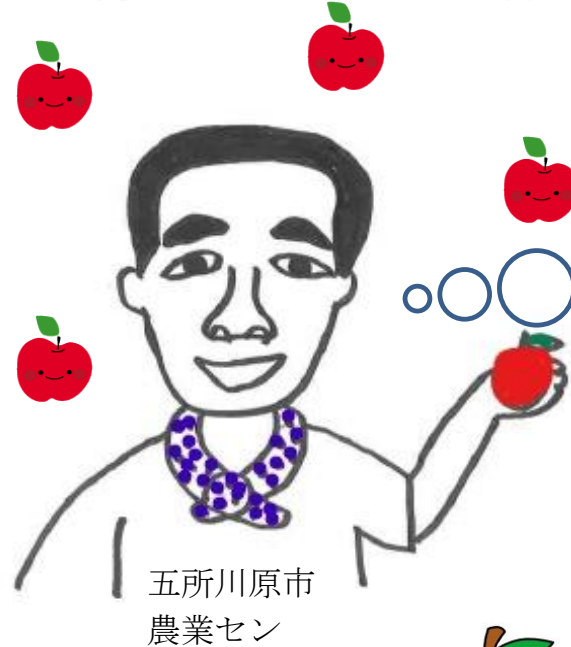
#### 緑のグループ ビタミン・無機質



げんき  
元気でニコニコ!  
(おもに体の調子を整える)

※無機質はミネラルともいわれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整えるはたらきもあります。

## 赤~いりんごで作った「ごしよりんジュレ」登場!



みなさんこんにちは!  
赤~いりんごは、全国でも  
五所川原市周辺でしか  
作っていない、とても  
めずらしいりんごです。

10月30日(金)の給食に、赤~いりんごで作った「ごしよりんジュレ」とフルーツを合わせて作ったフルーツポンチ「ごしよりんパンチ」がでます。  
パンチの効いたデザートです!

ポンチじゃないよ!パンチだよ。

