

10月給食だより

令和2年度・10月
栃木市立栃木第四小給食共同調理場

朝晩と涼しくなりすいぶんと秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうちに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことをいいます。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

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。

<p>黄のグループ 炭水化物・脂質</p>  <p>パワーアップ!</p>	<p>赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)</p>  <p>丈夫な体!</p>	<p>緑のグループ ビタミン・無機質</p>  <p>げんき元気でニコニコ!</p>
---	--	---

※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。

10月10日 目の愛護デー

「10」を横にして並べると眉と目の形に見えることから『10月10日』は目の愛護デーと制定されました。普段の自分の生活を見直してみよう。テレビやゲームを長時間やって、目を疲れさせていませんか？

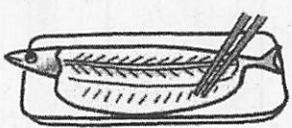
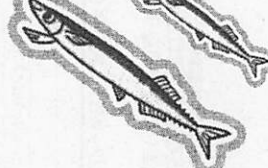
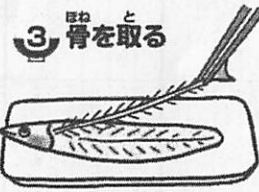
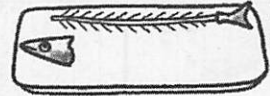
さまざまな栄養素が目の健康に役立っています。好き嫌いをせず、いろいろな食べ物をバランスよく食べて、しっかり休みましょう。



目にいい生活をしていますか？



サマの上手な食べ方☆

<p>1. 背側の身を食べる</p> 	<p>2. 腹側の身を食べる</p> 	
<p>かわ皮もおいしく、栄養満点だよ。こげてなければいっしょに食べよう。</p>	<p>おなかの内臓を食べられない人は、取って頭のほうに置いてもいいよ。</p>	
<p>3. 骨を取る</p> 	<p>おなかの小骨は、はしを横から入れてすくうように取る。最後に中骨を豪快にはがそう!</p>	<p>4. 下の身を食べる</p>  <p>骨の心配は、もうほとんどないね。美味しく食べてみよう。</p>