

きゅうしょく

給食だより 10月

令和7年9月25日
日光市立今市第三小学校

さわやかな秋風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。秋は、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋といわれるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる季節です。しっかりと食事をして、元気な体を作り、いろいろなことに挑戦してみたいですね。

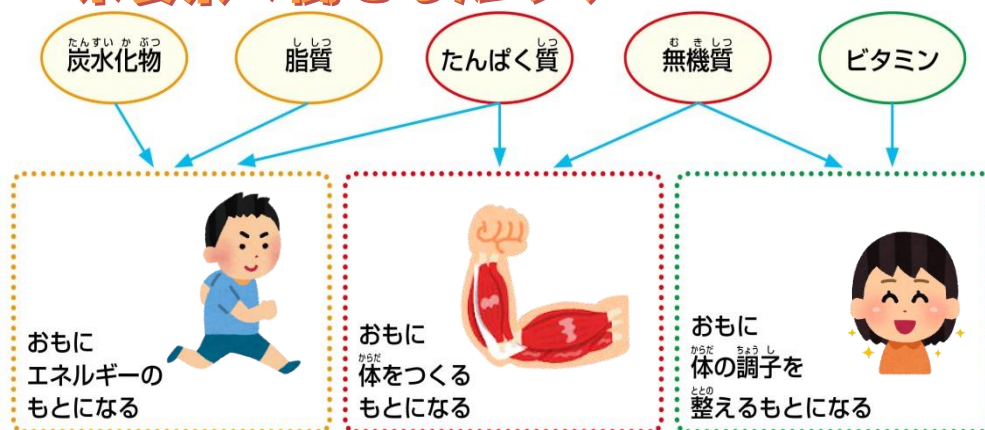
栄養のバランスを 考えて食事をしよう

～なんでも食べよう～

食事をする時に、好きなものだけ食べて、きれいなものは残していませんか？そういう食べ方では、体に必要な栄養素をうまくとることができず、じょうぶな体をつくることができません。元気で丈夫な体を作るためには、好き嫌いをしないで、何でも食べることが大切です。



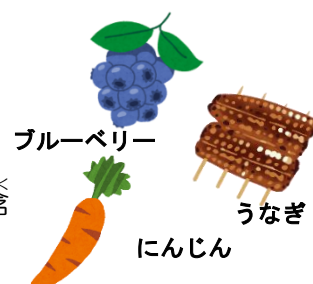
栄養素の働きを知ろう！



食べものには、さまざまな栄養素が含まれています。それぞれの栄養素は、体の中での働きが異なります。各栄養素の働きを理解して、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です

目が見つされると頭が痛くなったり、肩がこったりする原因になります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、栄養バランスのよい食事を心がけることも大切です。つかれ目に効果的なビタミンAや、目の健康を守るアントシアニンを多く含む食品を積極的に食べましょう。



～今月の地産地消食材 さといも～

秋から冬にかけて収穫されるいもで、茎の部分を食べています。親いもを中心にして、そのまわりに子いも、孫いもというように、1つのいもからたくさんのいもができるので、子孫繁栄の縁起の良い食べ物とされていました。今三小では、16日の「さといものからあげ」に日光市産のさといもを使用する予定です。

