平成２７年度　　１０月号　　日光市立大沢小学校

給食だより

○今月の給食目標○

じょうぶな体をつくろう。

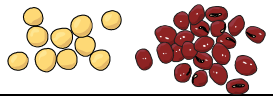
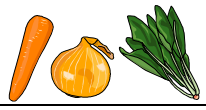
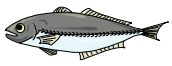
低・のこさずたべよう。
中・好ききらいをなくし、のこさず食べよう。
高・栄養のバランスを考え、のこさず食べよう。

暑かった夏が過ぎ去り、さわやかな秋風を感じる気持ちのよい季節になりました。味覚の秋でもあるこの時期は、新米やさんま、かき、さつまいも、きのこなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。食べ過ぎに注意して、食事・運動・睡眠をバランスよく取り入れ、健康に過ごしましょう。

◆日本型食生活を心がけよう！

和食は、ごはん（**主食**）を中心として、魚や野菜、豆、海そう、いもなどのおかず（**主菜・副菜・汁物**）を組み合わせています。そのため、和食は栄養のバランスがよく、脂質のとりすぎを抑えてくれます。健康のためにも積極的に食べてほしいです。

「まごはやさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭文字からとったものです。

まめ 	**や**さい 	**い**も
ごま	**さ**かな 	これらの食品は、**和食の基本になる優れた食品**で、健康を支える食品です。
わかめ（海そう）	**し**いたけ（きのこ）	

10月は目の愛護デーです！！

目の健康にかかせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目が慣れるのも、目の乾燥にも、ビタミンAが大きく関わっています。

～ビタミンAの多いもの～

にんじん

うなぎ

チンゲンサイ

たまご

ほうれんそう

～今月の地産地消食材　豚肉　～

今月の地産地消食材は、日光市産の豚肉です。豚肉には、たんぱく質やビタミンＢ１が豊富に含まれています。たんぱく質には、筋肉や血液、臓器などの組織をつくり、成長期には、丈夫な体をつくるために大切な栄養素です。また、ビタミンＢ１はエネルギーを作るときに必要なビタミンです。