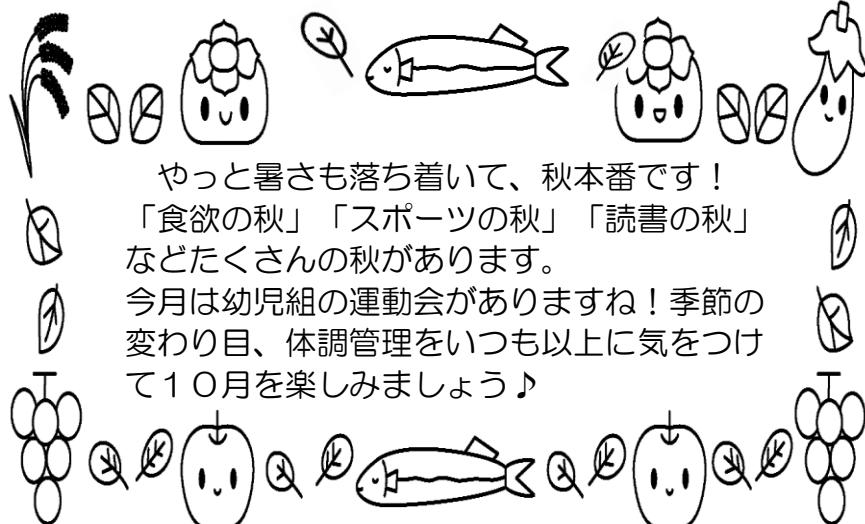


10月給食により



2025年9月25日発行

給食室 栄養士 福永



10月10日は「目の愛護デー」

★目に良い食べ物

目に良いビタミンの他、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くします。
(緑黄色野菜・レバー・バター)

ビタミンB1 目の神経の働きを正常にします。
(レバー・豚肉・ごま・大豆)

ビタミンC 目の充血を防ぐ
(緑黄色野菜・果物・芋類)



ハロウィンってなあに？



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。

カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



10月土曜日の給食日変更
のお知らせ

運動会の関係で、10月の土曜日給食の日付が
変わります！ 必ず、ご確認ください！

10月18（土）25（土）
⇒お弁当の日

10月4（土）11（土）
⇒給食日

