

10月 給食 だよ！

『食堂は教育の場』

～ 弘学館の給食は、好き嫌いをなくすべてを楽しく
食べる子どもを育てることを主眼としています。～

2024年10月 弘学館 給食室

爽やかな秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、いろいろな事柄にじっくり取り組める季節ではないでしょうか。また、味覚の秋でもあります。今が旬のさつま芋、栗、きのこ類、果物など秋の味覚を楽しみましょう。

10月10日は目の愛護デーです！



目によい食べ物を食べましょう☆

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、
ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、
なすなど

これらの栄養成分
を多く含む食べ物は
目の健康によいとい
われています。

※イラスト等、少年写真新聞社刊 食育ブックより

《食育クイズ～10月～》

10月31日のハロウィンには、かぼちゃをくりぬいてランタンを作って飾られますが、元々は別の野菜を使ったランタンが作られていたそうです。その野菜は何でしょう。

① すいか



② だいこん



③ かぶ



※正解は来月の給食だよりで...

9月の食育クイズの答え

② 土の中

落花生の花は8月中旬頃まで朝早く咲いて、昼頃にはしぼんでしまいます。花が咲いて数日たった頃、子房柄と呼ばれる花の茎のもとが伸びはじめ、地中にもぐっていきます。そして莢をつくり、それが落花生の実となります。