

　夏の暑い日差しが和らぎ、さわやかな風が吹く気持ちの良い季節になりました。スポーツ・行楽・芸術・読書の秋がやってきます。秋は、海の幸、山や里の実りが楽しみな季節でもあります。よく食べ、よく運動して心身ともに実りの多い秋にしましょう。

１０月１０日の給食は、

目によい献立です！



長時間テレビやゲーム、パソコンなどに向かいっぱなしになっていませんか？

　目を使いすぎると、視力の低下だけでなく、頭痛や肩こりなどの症状を引き起こします。

健康な目を守るために、目にやさしい生活を考えてみましょう。

ビタミンAは、皮膚や粘膜、目の健康を維持するために不可欠なビタミンです。暗いところで目がなれることや、目の乾燥を防ぐことに、ビタミンAは大きく関わっています。

ビタミンAは、油と一緒に

とると、吸収率が高まります。

炒め物や揚げ物にすると、

効率よくビタミンAを吸収

することができます。

・夜盲症（暗いところで

見えにくくなる）

・目が乾く

・肌がカサカサになる

・風邪をひきやすくなる

色の濃い野菜（にんじんかぼちゃ・ほうれんそう など）、うなぎ、卵など。







目の健康を守るためには、食事に気を付けるだけでなく、日頃から本を読んだり、テレビを見たりする時は、姿勢や部屋の

明るさに注意し、時間を決めて

定期的に目を休ませましょう。



ナスやブルーベリーに含まれる

青紫色の天然色素です。

目のはたらきを高めたり、目の

疲労回復に効果があります。







**給食では、10月上旬から**

**「野々市産コシヒカリ」の**

**新米が登場する予定です。**

あちこちで稲刈りが行われ、新米が出回る季節になりましたね。

お米の良さを知り、おいしくいただきましょう。



★ 炭水化物やたんぱく質などの栄養がたっぷり！

★ 腹持ちが良い！

★ 和・洋・中のどの料理にも合う！