

空が高く澄みわたり、さわやかな風の吹く気持ちの良い季節になりました。秋は、「実りの秋」といわれ、さまざまな食べ物が旬を迎えます。よく食べ、よく学び、よく運動し、心身ともに実りの多い秋にしましょう。

新米の季節です！

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。お米が一番おいしい時期です。今一度、お米のよさを見直しましょう。



栄養たっぷり！

エネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにもたんぱく質やミネラル、ビタミンなどがバランスよく含まれています。

噛む回数が多い！

パンやうどんよりも噛む回数が多いため、脳やあごの発育の手助けとなります。

様々な料理に合う！

和食はもちろん、洋食・中華料理など、どのような料理ともよく合います。

調理が簡単！

パンには砂糖や油が含まれますが、ごはんはお米と水だけ。調理が簡単で手軽に食べることができます。



腹もちが良い！

「粒食」であるご飯は、消化吸収がゆるやかなため、腹もちが良いです。

目の健康に **ビタミンA** を！

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。



ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

レバー

ウナギ

ギンダラ

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

10月7日の給食は目に良いメニューです。

