

食育だより 10月号



がつきゅうしょくもくひょう
10月給食目標・・・好ききらいせずなんでも食べよう

10月10日は 【目の愛護デー】

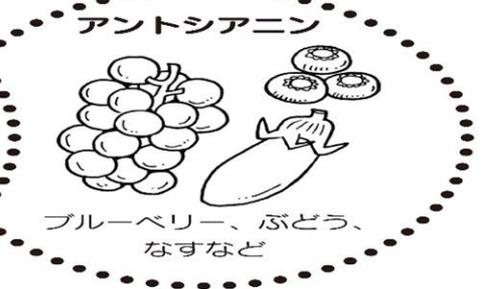


数字の10を2つ書いて横にたおすと、人の目のように見えることから、10月10日を「目の愛護デー」とし、目の健康を考える日になりました。

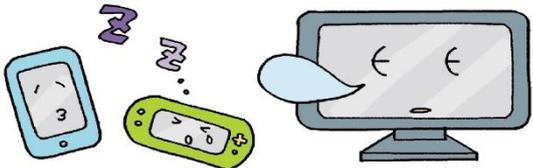
目によい食べ物



目の健康に欠かせない栄養素です！！



食べる前に電源OFF



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

好ききらいしないで、たべよう！

たべものは、げんきなからだをつくるために、いろいろなはたらきをしてくれます。ほねやきんにくをつくったり、ちからをだせるようにしてくれるのも、たべもののおかげです。

たべものによって、そのはたらきはちがいます。好ききらいせず、いろいろなたべものをたべることで、げんきなからだをつくることのできるのです。



苦手な食べ物も、体の中に入ると、体を元気にしようと、がんばってくれます。まずは、ひとくちからでいいので、食べてみましょう。