10月 ☆給食だより☆

平成27年10月
紀北町学校給食センター

すっかり秋らしくなり、過ごしやすい季節になりました。10月は食べ物も旬のものが多く、気候もよくて、運動をするにも適した季節ですね。
体調管理に気を付け、充実した秋の日々を過ごしてくださいね。

ご飯を食べよう！

今年もそろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から欠かすことのできない大切な食べ物です。最近ではご飯として食べる以外にも、パンやめんのほか、いろいろな料理にもよく使われるようになってきましたね。
みなさんは毎日しっかりとご飯を食べているかな？

☆ご飯のよいところ

●自然によくかむ習慣がつく

●ゆっくり消化され、腹持ちがよい

●じつは太りにくい

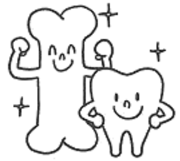
●どんな料理にもよく合う

目を大切にしてますか？

10月10日は『目の愛護デー』です。10と10を横に倒すとまゆ毛と目の形になることから、この日になったそうです。

目は、ものを見る大切な役割をしていますが、使いすぎると目も疲れてしまいます。目が疲れたときには、遠くを見たり、寝て目を休めることが大切です。

食べ物では、目の機能を回復してくれる『ビタミン A』を多く含むものが、おすすめですよ。

しっかり食べて
目を守ろう！

今月の 地物一番 三重地物一番給食の日は16日
カミングデーは17日です。
カミングデーには人気の大豆と小魚の揚げ煮を作ります！