



給食だより



鳥栖市教育委員会

令和3年 10月発行



秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋…。そして、実りの秋でもあります。くり、さつまいも、さんまなどおいしい食べ物でいっぱいです。自然のめぐみに感謝しながら、家族みんなで味覚の秋を楽しみましょう！！

旬の魚を味わおう！！

みなさんは、週に何回くらい魚を食べていますか？海に囲まれた日本は、魚の種類が多く、料理も豊富にあります。私たちの健康を支えてきた魚のよさをもっと見つけましょう。

小魚は小骨までよ〜くかんで食べられます。カルシウムたっぷりなので、骨が丈夫になります。

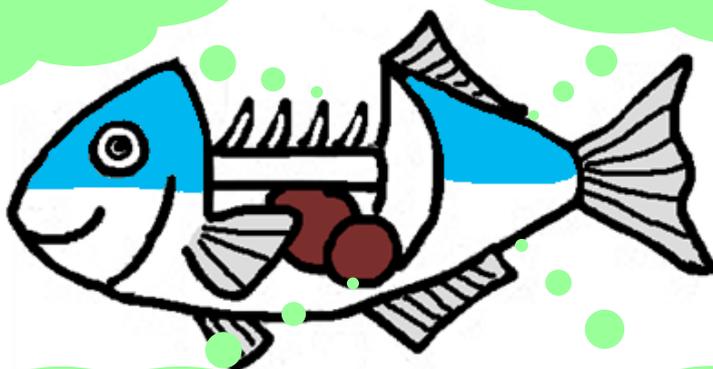
魚の身は良質なたんぱく質です。丈夫で強い体を作ってくれます。



さけ



いわし



さんま



さば

血合い（色の濃い部分の身）は、健康でいるために必要なビタミン、ミネラルという栄養がたくさんあります。

魚の脂は、脳の働きをよくしたり、血液をさらさらにする効果があります。

10月10日は目の愛護デーです！

目の愛護デーは、「10と10」を横に倒すと眉と目の形になることから制定された日です。近年、パソコンやスマートフォンの普及から画面を長時間見続けることで、目の疲れを感じる人が多くなってきています。定期的に目を休め、目に良い食べ物を食事に取り入れてみましょう。

目にいい食べ物を食べよう！



いちご フルーベリー
ポリフェノールの多い食べ物



うなぎ にんじん かぼちゃ
ビタミンAの多い食べ物

目の愛護デー



給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪

