

<p>きゅうしょく 給食だより</p>	<p>れい わ ねん がつごう 令和7年10月号</p> <p>ながれやましりつにしふかいしょうがっこう 流山市立西深井小学校</p>
--------------------------------	---

暑^{あつ}かった夏^{なつ}がようやく過ぎ去^すり、爽^{さわ}やかな風^{かぜ}が吹^ふいています。実^{みの}りの秋^{あき}、食^{しょく}欲^{よく}の秋^{あき}がやってきました。給^{きゅう}食^{しょく}でも旬^{しゅん}を感じ^{かん}られるように、秋^{あき}ならではの食^{しょく}材^{ざい}を使^{つか}っています。秋^{あき}の恵^{めぐ}みに感謝^{かんしゃ}し、よく食^たべ、よく運^{うん}動^{どう}をして、よく睡^{すい}眠^{みん}をとって元^{げん}気^きな身^{からだ}体^{たい}を保^{たも}ちましよう。

がつ にち め あいご 10月10日は「目の愛護デー」

「10 10」を横^{よこ}にして見^みると、人^{ひと}の目^めと眉^{まゆ}に見^みえることから「目の愛護デー」と言^いわれています。スマホやゲ-ムを使^{しょう}用^{よう}する時^じ間^{かん}は多^{おほ}くなっ

～目に良い食べ物は何？～

- ビタミンA: 目^めの粘^{ねん}膜^{まく}を強^{つよ}くし、目^めの疲^{つか}れや乾^{かん}燥^{そう}を防^ふぐ働^{はたら}きをし
- ビタミンC: 目^めの充^{じゅう}血^{けつ}を防^ふぎ
- ビタミンB群^{ぐん}: 目^めの疲^{つか}れや視^し力^{りき}低^{てい}下^か予^よ防^{ぼう}に効^{こう}果^{くわ}があります。

目^めに良^よいビタミンのほか、魚^{さかな}に含^{ふく}まれているD H A^{ディーエイチイー}やブ-^{ブルー}ベ-^{ベリー}のアントシアニン^{アントシアニン}も目^めの健康^{けんこう}に効^{こう}果^{くわ}的^{てき}です。10月10日^{がつ にち}の給^{きゅう}食^{しょく}には、「ブ-^{ブルー}ベ-^{ベリー}ゼ-^{ゼリー}」を出^だします！

がつ にち 10月31日はハロウィン

ハロウィンの由^ゆ来^{らい}は、ヨ-^{ヨー}ロ-^{ロッパ}に広^{ひろ}く住^すんでいた古^こ代^{だい}ケ^{じん}ルト^{あき}人^{しゅうかくさい}の秋^{きげん}の収^{しゅう}穫^{かく}祭^{さい}に期^き限^{げん}があるといわ^いれ






きゅうしょくししょくかい おこな 給食試食会を行いました

9月26日^{がつ にち}に給^{きゅう}食^{しょく}試^し食^{しょく}会^{かい}を行^{おこな}いました。16名^{めい}の保^ほ護^ご者^{しゃ}の皆^{みな}様^{さま}に参^{さん}加^かしていただきまし



うんどうかいぜんご しょくじ 運動会前後の食事は？

10月11日^{がつ にち}は運^{うん}動^{どう}会^{かい}です。日^ひ頃^{ごろ}の練^{れん}習^{しゅう}の成^{せい}果^{くわ}を出^だせるように、運^{うん}動^{どう}会^{かい}前^{ぜん}後^ごの食^{しょく}事^じのポ-^{ポイント}ン

<p>うんどうかいぜんじつ 運動会前日</p> <p>主^{しゅ}食^{しょく}・主^{しゅ}菜^{さい}・副^ふ菜^{さい}をそ</p> <p>えた食^{しょく}事^じをと</p> <p>り、主^{しゅ}食^{しょく}の</p> <p>飯^{はん}な</p> <p>どは多^{おほ}めにと</p> <p>りま</p> <p>し</p> <p>ょ</p> <p>う。ご</p> <p>はん</p> <p>な</p> <p>ど</p> <p>の炭^{たん}水^{すい}化^か物^{ぶつ}</p> <p>はエ</p> <p>ネ</p> <p>ル</p> <p>ギ-^の</p> <p>源^{みなもと}</p> <p>にな</p> <p>り</p> <p>ま</p> <p>す。油^{あぶら}っ</p> <p>ぽ</p> <p>い</p> <p>料^{りょうり}理^りはさ</p> <p>け</p> <p>る</p> <p>よ</p> <p>う</p> <p>に</p> <p>し</p> <p>ま</p> <p>し</p> <p>ょ</p> <p>う。</p> 	<p>うんどうかいとうじつ 運動会当日</p> <p>運^{うん}動^{どう}会^{かい}当^{とう}日^{じつ}の朝^{あさ}ご</p> <p>は</p> <p>ん</p> <p>は、</p> <p>し</p> <p>っ</p> <p>か</p> <p>り</p> <p>食^{しょく}べ</p> <p>ま</p> <p>し</p> <p>ょ</p> <p>う。</p> <p>食^{しょく}欲^{よく}がな</p> <p>く</p> <p>て</p> <p>も、お</p> <p>に</p> <p>ぎ</p> <p>り</p> <p>や</p> <p>パ</p> <p>ン、</p> <p>バ</p> <p>ナ</p> <p>ナ</p> <p>な</p> <p>ど炭^{たん}水^{すい}化^か物^{ぶつ}</p> <p>が</p> <p>多^{おほ}く</p> <p>含^{ふく}ま</p> <p>れ</p> <p>た</p> <p>も</p> <p>の</p> <p>を</p> <p>食^{しょく}べ</p> <p>ま</p> <p>し</p> <p>ょ</p> <p>う。</p> 	<p>うんどうかいご 運動会後</p> <p>疲^{ひろ}労^う回^{かい}復^{ふく}のた</p> <p>め</p> <p>に炭^{たん}水^{すい}化^か物^{ぶつ}</p> <p>や</p> <p>た</p> <p>ん</p> <p>ば</p> <p>く</p> <p>質^{しつ}・ビ</p> <p>タ</p> <p>ミ</p> <p>ン</p> <p>類^{るい}・</p> <p>ミ</p> <p>ネ</p> <p>ラ</p> <p>ル</p> <p>を</p> <p>補^ほ給^{きゅう}し</p> <p>ま</p> <p>す。</p> <p>消^{しょう}化^かが</p> <p>よ</p> <p>い</p> <p>煮^に込^こみ</p> <p>料^{りょうり}理^りや</p> <p>果^{くだもの}物^{ぶつ}</p> <p>な</p> <p>ど</p> <p>を</p> <p>と</p> <p>る</p> <p>よ</p> <p>う</p> <p>に</p> <p>し</p> <p>ま</p> <p>し</p> <p>ょ</p> <p>う。</p> 
---	---	--