

10月給食たより

天草市立本渡学校給食センター 文責 岡部

にちゅう あつ ひ おお あさばん すず こよみ うえ あき
日中はまだ暑い日が多いですが、朝晩は涼しくなり、暦の上では秋に
きおん へんか たいじょう せいかつしゅうかん
なりました。気温の変化から体調をくずしやすくなるので、生活習慣を
みなお えいよう しょくじ がつ げんき す
見直し、栄養のある食事をとって、10月も元気に過ごしましょう！

食べ物を大切にしよう

きゅうしょく　まいにちは　や　さい　なん
給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何で
せいかい
しょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、
からだ　ぶか　エー　へんか　ペータ
体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」
ぼう　ふ　べく　りくわうようやさい　エー　め
を豊富に含む緑色野菜です。ビタミンAは、目
ひ　ぶ　ほんまく　けんこう　か　えいようそ　ふ　そく
や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足
くろ　はしょ　もの　み　ひ
すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮
ふ　ねんまく　かうそう　かんせんじつ
膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなっ
た
りします。10月10日は「目の愛護デー」です。
エー　ふく　た　もの　た　め
ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の
けんこう　かがわ
健康について考えてみませんか。



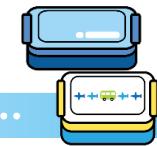
あん ぜん

安全・おいしい！

あき すす べんとう もの で きかい ふ きせつ
秋は涼しくなりお弁当を持って出かける機会が増える季節です。
いか さんこう おやこ いっしょ べんとうばく ちょううせん
いか さんこう おやこ いっしょ べんとうばく ちょううせん
以下のような親子で一緒にお弁当作りに挑戦してみませんか?

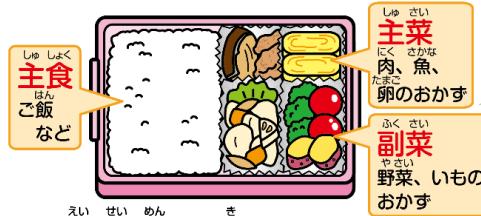
ベン とう づ

お弁当作りのポイント



●栄養バランスを考える

主食・主菜・副菜をそろえましょう。



**主食3：主菜1：副菜2の割合で詰める
と、栄養バランスが整いややすくなります。**

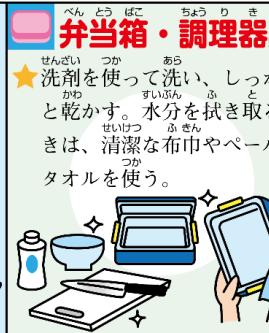
出典：NPO 法人 食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」

- 赤・緑・黄色の食材を使うと、彩りがよくなる。
●味つけや調理法が偏らないようにする。

○衛生面に気をつける

jóku-chūō-udou-yō-hōう げんそく つ ふ まも
 食中毒予防の3原則「付かない・増やさない・やつける」を守りましょう。

 つ 付けない



やつける

★おかずは、中心部までしっかりと加熱する。作り置きのおかずを詰める場合も再度加熱する。

ふ
増やさない