



食育だより



令和 8 年
Vol. 5

福泉南中学校

朝晩の涼しさに、秋の深まりを感じる季節になりました。スポーツや勉強に打ち込みやすいこの時期は、自然と食欲もわいてきますね。今月は秋が旬のおいしい食材をたくさん給食に取り入れています。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

給食に登場する『秋の味覚』



さといも

10月21日(水)

・のっぺい汁



さつまいも

10月30日(金)

・さつまいもサラダ



さけ
鮭

10月9日(金)

・鮭の塩こうじ焼き

10月29日(木)

・サーモンフライ



きのこ

10月26日(月)

・肉団子のきのこソース



目を大切にしよう めめ



スマホやタブレットを見る時間が長かったり、勉強などで机に向かう時間も多いのではないでしょうか。『読書の秋』なので、本を読む機会も増えているかもしれませんね。

10月10日は「目の愛護デー」です。一生付き合う大切な目を守るために、日々の食事からもアプローチしてみませんか？

カロテン



体の中でビタミンAになり、目や皮膚にうるおいを与えたり、病気を予防してくれます

【オススメの食材】

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ など



アントシアニン



目の疲れを予防したり、回復させるはたらきがあります

【オススメの食材】

ブルーベリー、ぶどう、なす、紫キャベツ など



ルテイン



画面から出るブルーライトや紫外線から目を守るフィルターの役割をします

【オススメの食材】

ほうれん草、小松菜、ケール、卵黄 など

