

給食だより



平成29年10月
さいたま市立
大宮南小学校

だんだんと暑さも和らいで、秋の訪れを感じられるようになりました。運動の秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋ですね。季節の変わり目は、急な気温の変化で体調をくずしやすくなります。食生活の面からも十分に気をつけましょう。



10月10日は「目の愛護デー」

私たちが身の回りの情報を得るとき、その90%以上は視覚からといわれています。情報を得るだけでなく、意志や感情を伝えるときにも目は大活躍しています。現代は、パソコンやテレビの普及で、朝から夜まで目はたくさん働いています。栄養の面から目を守るためには、ビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

ビタミンAのはたらき

- ・光を感じる物質を作るものになる。
- ・目のよなどの粘膜を強くする。
- ・涙の量を一定に保つ。



不足すると...

- ・目が疲れやすくなる。
- ・暗い所で目が見えにくくなる。
- ・ドライアイになりやすい。



ビタミンAの多い食品



効率のよいとり方

ビタミンAは、油と一緒にとるとよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。

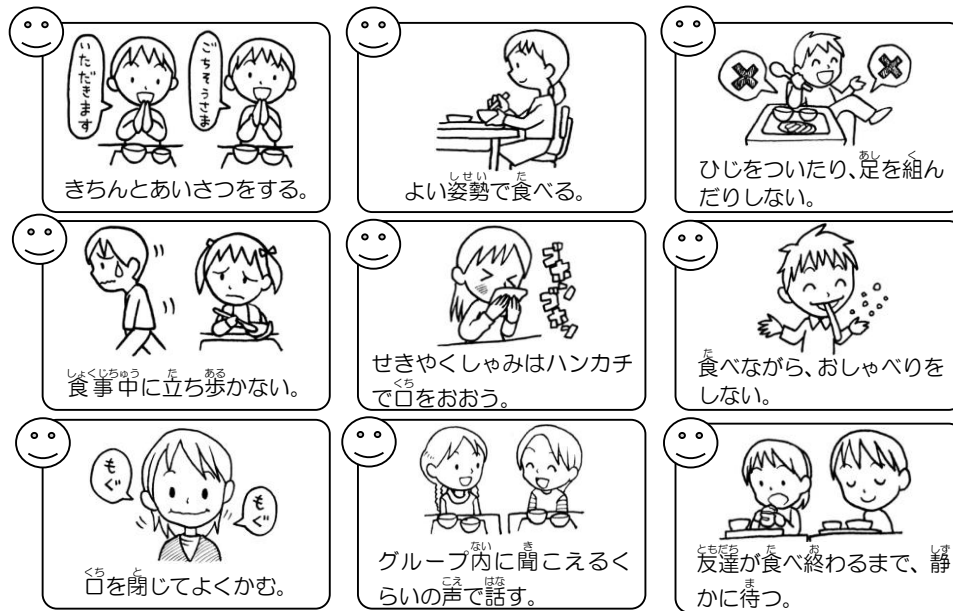


マナーを守って 楽しい食事

給食の時間は、勉強の時間とちがいで、くつろいだ気持ちになりますが、気がゆるみすぎてマナーが悪くなるとは、まわりの人を不快にしまいます。マナーを守って、みんなで楽しい給食の時間にしましょう。

マナーチェックをしてみよう!

みなさんの日頃の食事マナーを振り返ってみましょう。できているものには😊に色をぬってチェックしてみましょう!さて、いくつ色がぬれるでしょう?



- 9歳すべて** : すばらしい! みんなのお手本です。これからも、みんなが楽しい給食の時間を過ごすことができるようにマナーを守って食事をしましょう!
- 6~8歳** : みんなが楽しい給食の時間となるためには、あともう一息ですね。自分の正すべきところを意識して、今日からがんばってみましょう!
- 1~5歳** : 給食の時間に周りを見渡してみよう。自分のせいで迷惑をしているお友達がいないかもしれません。マナーを守って食事をし、楽しい給食の時間にしましょう! クラス中が笑顔いっぱいの給食の時間となるでしょう。