

10月の給食だより

令和5年10月
高岡市立野村小学校

朝夕涼しくなり、秋らしさを感じられるようになりました。スポーツに読書に勉強にと、元気に取り組むには格好の季節です。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。



目によい食べ物を知ろう！

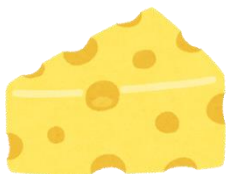
10月10日は「目の愛護デー」です。食べ物に含まれる栄養成分には、目に良いはたらきをするものがあります。「目のビタミン」として知られている「ビタミンA」をはじめ、眼神経の機能維持等に欠かせない「ビタミンB群」、また植物の色素「アントシアニン」や魚介類に多い赤い色素「アスタキサンチン」も目の疲れに有効だと言われます。

目によい食べ物

かぼちゃ



チーズ



牛乳



丸干しイワシ



鮭



ほうれん草



にんじん



ブルーベリー



春菊



新米の季節がやってきました！！

高岡市の学校給食では、今年度も新ブランド米である、高岡市産の『富富富』を食べています。10月になると、あるとき新米にチェンジします。(児童には教室へ、「給食室からのおたより」でお知らせしています)

『富富富』は、冷めてもごはんが固くなりやすく、あまみが強いお米です。おいしいお米をいただけることに感謝して、残さず食べたいものです。

