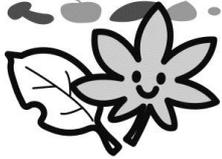
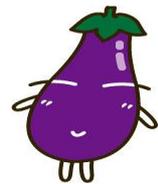




10月食育だより



旬の味覚を味わおう！



秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

秋が旬の食べ物

サンマ

サケ

新米

まつたけ

かき

りんご

さつまいも

くり



ほかにはどんな食べ物があるかな？



10/10 目の愛護デー

皆さんは「目」を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物

にんじん、かぼちゃ、
ほうれん草など緑黄色野菜

ギンダラ、
ウナギ
など魚介類

レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、
体への吸収率がアップします。

