

10月給食たより



令和元年9月30日
練馬区立大泉学園小学校
校長 小池 智彦

さわやかな秋風が吹き、すごしやすい季節となりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋といわれるように、さまざまなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。また、秋はお米や芋、きのこ、ぶどうやかき、さんまなどおいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。爽りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

10/10 目の愛護デー

みなさんは“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。

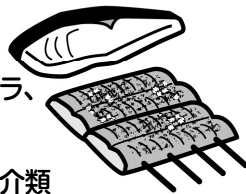
スマホやゲームは時間を決めて！
食事の時はお休みしましょう。



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。



よくかんで、味わって食べましょう！



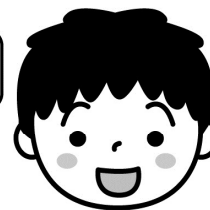
お米をはじめ、さまざまな作物が爽りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、つつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？

そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

五感を使って味わおう

目=視覚

色・形・大きさ



耳=聴覚

かんだときの音

鼻=嗅覚

におい・風味

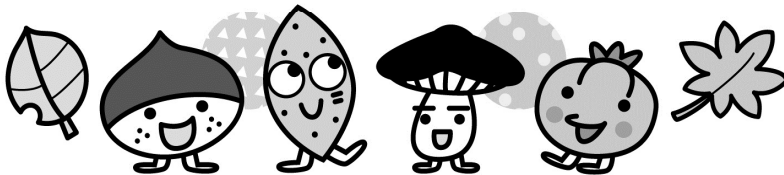
舌=味覚

甘味・酸味・
苦味・塩味・
うま味

(5つの基本味)

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ
・舌触り・辛み・
えぐみ・しづみ



給食費についてのお知らせ

10月の引き落とし日は10月25日(金)です。
ご協力よろしくお願いたします。
※前日までにご入金願います。

10月生乳産地予定

東京都・群馬県・岩手県・青森県・
秋田県・宮城県・北海道