

給食だより



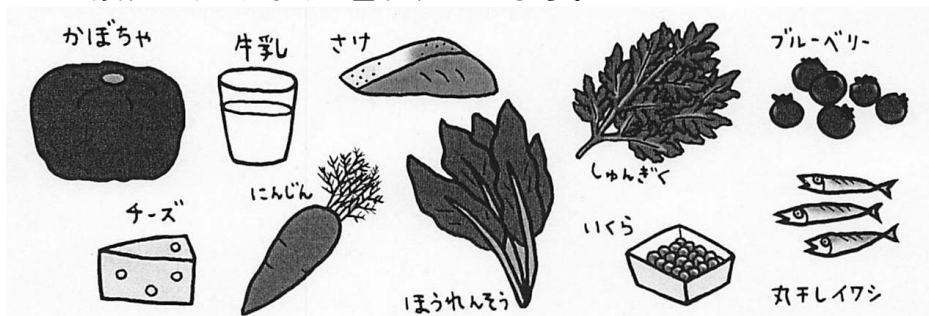
れいわ おんど
令和3年度
がつごう
10月号
あいちけんりつこまきとくべつしえんがっこう
愛知県立小牧特別支援学校

朝夕涼しくなり、秋らしさがここかしこに感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋。運動に勉強に、元気に取り組むのにとっても良い季節です。ただし、夏の疲れも出やすい時期です。睡眠をしっかりと、バランスのよい食事を心がけ、体調をととのえましょう。



目によい食べ物

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、目により働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、目の神経の働きを助けるビタミンB群や、植物の色素のアントシアニン、魚に多い赤い色素のアスタキサンチンも目の疲れによく効くと言われています。



しかし、目の健康に一番大切なことは、毎日バランスのとれた食生活を送ることです。そして、本を読んだり、ゲームをしたりするときは、姿勢と部屋の明るさに気をつけて、時々目を休めるようにしましょう。

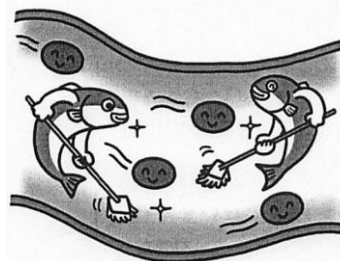
魚を食べよう♪



みなさんは魚が好きですか。「魚には骨があるから苦手だなあ」と思っている人もいるかもしれませんが、魚にはみなさんの体を作る栄養がたくさんあります。



魚は、血や肉になるたんぱく質が多いほか、骨や歯を丈夫にするカルシウムやビタミンDなども多く含まれています。また、魚に入っている脂にはすごい力があることがわかっています。血液をサラサラにして血管をきれいにしてくれるので、動脈硬化などの生活習慣病を予防します。そして、脳の働きを高める効果もあると言われています。



血液をサラサラにして血管をきれいにしてくれるので、動脈硬化などの生活習慣病を予防します。そして、脳の働きを高める効果もあると言われています。

