

# 給食だより



れいわ おんど  
令和4年度

かつごう  
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

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。この時季はおいしい食べ物がたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。しかし、食べ過ぎてしまわないように気をつけて、健康な体をつくりましょう。



## 間食は上手にとりましょう

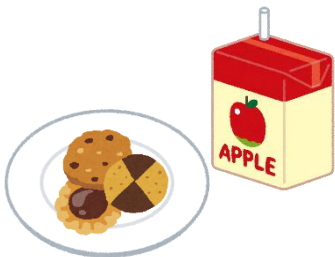
間食をとり過ぎると・・・

間食をとり過ぎることによって余分な栄養素が脂肪として体に蓄えられ、肥満の原因になります。肥満は糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に関係しています。肥満を予防し、生活習慣病にならないためにも、間食のとり過ぎに注意することが大切です。



## 体によい間食のポイント

適量を守って、とりわけてから食べる。



時間を決めて食べる。だらだら食べない。



不足しがちな栄養素を、補う。



10月 10日は、「目の愛護デー」

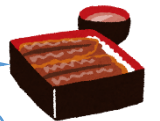
は、「目の愛護デー」

目が疲れると、頭痛や肩こりなどの症状をまねくことがあります。遠くを見るなどして、目を休ませ、日ごろから栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を食べるようにしましょう。



ブルーベリー（アントシアニン）  
目の疲れを回復させる働き。

うなぎ（ビタミンA）  
粘膜の形成や回復を助ける働き。



ほうれん草（ビタミンB2）  
目の粘膜を正常にする働き。

チーズ（ビタミンB12）  
目の神経の働きを正常にする働き。



かぼちゃ（ビタミンE）  
血液の流れをよくしてドライアイを予防する働き。

目に良い食べ物はたくさんあるよ！いろいろな食べ物をバランスよく食べよう！