



食育便い

令和6年10月11日 村上特別支援学校



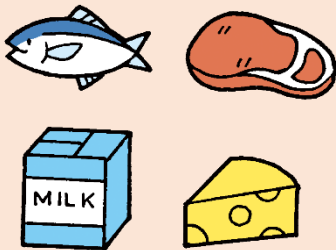
10月になり、実りの秋を迎えました。さつまいも、なし、さんま、くり、りんごなど旬の食べ物が店頭並ぶ時季です。食事の栄養バランスを考えながら、味覚の秋を大いに楽しみましょう。

10月の給食目標

食べ物の働きを知ろう！

あか赤

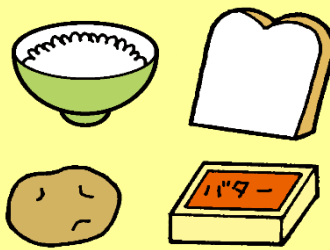
からだ **体をつくる**
もとになる食品



さかな にく たまご
魚、肉、卵、
だいずせいひん にゅうせいひん
大豆製品、乳製品など

き黄

エネルギーの
もとになる食品



ごはん、パン、めん、
いも類、油など

みどり緑

からだ ちょうし **体の調子を**
ととのえる食品



やさい くだもの
野菜、果物、きのこなど



10月10日「目の愛護デー」

10月10日の数字を横にすると、眉毛と目の形に似ていることから、「目の愛護デー」となりました。この機会に、自分の目をいたわってあげましょう。



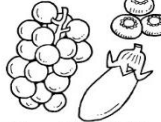
目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、
ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、
なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は、目の健康によいといわれています。

10月31日「ハロウィン」

日本でも定着してきた「ハロウィン」ですが、もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す、ヨーロッパを起源とするお祭りです。



トリック
オア
トリート！

給食ライブラリー

今年度も毎月、各学部の希望献立を実施します。10月は、小学部3・4組の希望献立を実施しました。みんな、おいしそうに食べていました！

当日の給食



10/3(木)
ごはん、鶏の唐揚げ、
のり酢和え、さつまいもの
みそ汁、プリン、牛乳

小3給食の様子



小4給食の様子



11月は小学部5・6組の
希望献立を実施します。
お楽しみに♪



調理場の様子



生徒の保護者様より「かぼちゃ」をいただきましたので、10月の給食で使わせていただきました。

かぼちゃを蒸して、他の具を炒めてカップに入れて、チーズを上からかけ、焼きます。



「かぼちゃのチーズ焼き」
の完成！！

おいしくめしあがれ♥

