

きゅうしょく

給食だより



れいわ ねんど
令和6年度

がっこう
10月号

あいちけんりつ
愛知県立ひいらぎ特別支援学校

あきば きせつ
秋晴れのすがすがしい季節になりました。

しゅうかく あき しょくよく あき しゅん た もの がたくさん だまわり きゅうしょく
収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食
にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう た もの はたら し
今月の給食目標 食べ物の働きについて知ろう

しょく たの しょくいく 食まるファイブで、楽しく食育

いちにち なに をどれだけ たべたらよいかを こどもたちが
たの しま 楽しく学べるように、愛知教育大学の学生さんが「食事
バランスガイド」にちなんだ5色の手袋を考えました。手
ぶくろ した 袋に親しみがもてるように、それぞれの指に名前をつ
け、5人のキャラクター「食まるファイブ」が誕生しまし
た。ひいらぎ特別支援学校では、「食まるファイブ」と一
しょ た もの はたら つた 緒に食べ物の働きを伝え、みんなが楽しくバランスの良
い しょくじ 食事ができるようにと 取り組んでいます。

しょくまる
ファイブ



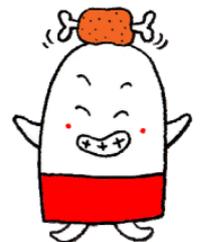
「しょくまるファイブ」は、
愛知教育大学の登録商標です。



りきまる

☆りきまるの仲間
ごはん・パン・めん類
☆りきまるの力
運動や勉強の力のも
とになる。

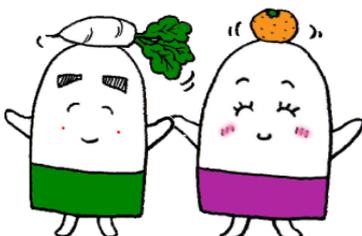
☆にくまるの仲間
肉・魚・卵・大豆
☆にくまるの力
筋肉を作る。



にくまる

あいことば しょく からだ
合言葉は、「5色がそろくと体にいいね」

ベジまる



フルーツまる

☆ベジまるの仲間
野菜・きのこ・いも・海藻
☆フルーツまるの仲間
果物
☆二人の力
体の調子を整える。

☆ほねまるの仲間
牛乳・チーズ
ヨーグルト
☆ほねまるの力
骨や歯を丈夫に
する。



ほねまる



こんげつ しょうかい
今月のメニュー紹介コーナー



め あいご こんだて
◎目の愛護デー献立

じっしび がつ にち もく
【実施日】10月10日(木)

こんだてめい ぎゅうにゅう さけ や
【献立名】ごはん、牛乳、鮭のオニオンマヨネーズ焼き、

ブロッコリーとコーンのカレー炒め、茄子と生揚げの味噌汁



がつ にち め あいご
10月10日は『目の愛護デー』

10を横にして2つ並べると、眉と目の形
 に見えることから、10月10日は「目の愛
 護デー」とされています。

10月
 10日



私たちの目は、勉強をしたり、スマートフォンやテレビの画面を見たりして、日々疲れています。目の疲れは、頭痛やめまい、吐き気といった症状を引き起こす原因にもなります。体の不調が現れる前に、使用時間や使い方など、普段の生活を見直してみましょう。



きゅうしょくこんだて しょう しょくざいしょうかい
給食献立に使用した食材紹介

め けんこう やくだ えいようそ たもの
～目の健康に役立つ栄養素と食べ物～

目の愛護デー献立には、目の健康に役立つ食べ物をたくさん使いました。

ビタミンA	ビタミンB群	ルテイン	アスタキサンチン	アントシアニン
目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ。	視力低下を予防、目の疲れを和らげる。	ブルーライトから目を守る。	目の血流をよくして、疲労を回復する。	目の疲れを和らげる。
人参、小松菜	牛乳	ブロッコリー	鮭	なす