

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  
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  
一日に何をどれだけ食べたらいいかを子どもたちが  
たの まな  
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  
い食事ができるように取り組んでいます。

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。

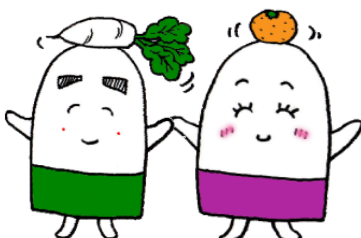
☆にくまるの仲間  
肉・魚・卵・大豆  
☆にくまるの力  
筋肉を作る。



にくまる

あいことば  
合言葉は、「5色がそろうと体にいいね」

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、**

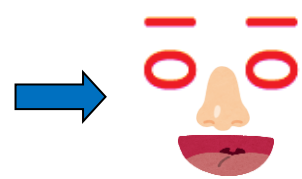
ブロッコリーとコーンのカレー炒め、茄子と生揚げの味噌汁



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