

きゅうしょく

給食だより



令和7年度 10月号

愛知県立ひいらぎ特別支援学校

実りの秋、食欲の秋がやってきました。

さつまいも、きのこ、れんこんなど、秋の味覚が給食にも登場します。旬の食材を使った給食で秋の味覚を楽しみながら、季節の移り変わりを感^{かん}じ、食への関心^{かんしん}を深めましょう。



今月の給食目標 食べ物の働きについて知ろう



私たちは毎日の食事^{まいにち}でいろいろな食べ物^{しょくじ}を食べることによって必要な栄養素^{えいようそ}をとっています。これらの栄養素^{えいようそ}は、私たちの健康^{けんこう}を保ち、体を動かしたり、大きくしたりするために役立っています。

食べ物の働きは大きく3つに分けられます

食べ物は体の中での働きによって3つのグループに分けることができます。健康な体を作るためには、3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切です。給食では、いろいろな食品を組み合わせ、おいしく食べられるように献立を工夫しています。

からだをつくる

たんぱく質
カルシウム

エネルギーのもとになる

糖質
脂質

からだのちょうしをととのえる

ビタミン
ミネラル

献立表にも使用食品をわけてのせています。かくにん確認してみよう！

あかのなかま: 肉類、魚、卵、チーズ、大豆

きいろのなかま: 米、パン、麺類、油、砂糖

みどりのなかま: 野菜、果物





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 きん
【実施日】10月10日(金)

こんだてめい さけえだまめ きゅうにゅう い
【献立名】鮭枝豆ごはん、牛乳、レバー入りつくね、

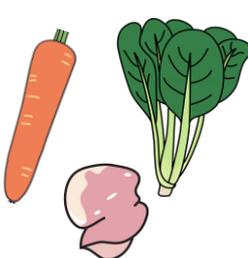
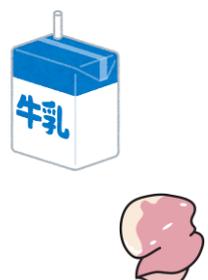
ブロccoliーときゅうりのしおこんぶあ なす なまあ みそしる
ブロッコリーときゅうりの塩昆布和え、茄子と生揚げの味噌汁

がつ にち め あいご
10月10日の「目の愛護デー」

わたし せいかつ
 私たちの生活は、テレビやスマートフォン、ゲームなど、
 しらずしらずのうちに目を使い過ぎています。この機会
 に目の健康について考え、目の健康に良い食べ物を食べ
 たり、テレビやスマートフォン、ゲームなどの画面を見る時
 間を減らしたりして、目をいたわりましょう。



きゅうしよくこんだて しょう め けんこう やくだ えいようそ たもの
給食献立に使用した「目の健康に役立つ栄養素と食べ物」

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
め ねんまく つよ 目の粘膜を強 くし、目の疲 れや乾燥を防 ぐ。	しりよくてい か よ 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。	め けつりゅう 目の血流をよ くして、疲労を 回復する。	め つか やわ 目の疲れを和 らげる。
にんじん こまつ な 人参、小松菜 レバー 	きゅうにゅう 牛乳、レバー 	ブロccoliー 	さけ 鮭 	なす 