



令和2年10月1日
さいたま市立三橋中学校
給食室発行

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…皆さんはどんな秋が好きですか？
今月の行事は「お月見」「目の愛護デー」「ハロウィン」と沢山ありますね。秋は様々な文化に触れる機会がたくさんある季節です。皆さんもこれらのような伝統文化を大切にしていきましょうね。
また、涼しくなり、今月は勉強や運動に、元気に取り組むのに格好の季節です。しかし、夏の疲れが出てくる時期でもあるため、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事を心がけて過ごしていきましょう。

10月10日は目の愛護デー👁️

皆さんは目を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム、パソコン等を使用する機会が多い時代となり、近視になる小中学生が増加しています。10月10日は目の愛護デーです。これを機に目の健康を意識してみてくださいませんか？

目の健康に欠かせない食べ物

ビタミンAは油と一緒に摂ると
体への吸収率がアップ！



にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう等の緑黄色野菜
ウナギ、ギンダラ、レバー等、ビタミンAを多く含む食品



なすやブルーベリー等、
アントシアニンを多く含む食品

目を沢山使って、疲れたままにしておくと、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気、ドライアイ等の様々な健康被害に繋がります。スマートフォンやゲーム、パソコンを使用する際は、1時間毎に10分は目を休ませましょう。

★日本食の良さを知ろう★

～「まごわやさしい」食べ物～

「まごわやさしい」で
日本の伝統的な食べ物の
良さを知りましょう。

ま



豆類とご飯の組み合わせ
はたんぱく質の質アップ！

ご



ごま等の種実類は高エネルギーで体に良い油が
たっぷり！

わ



わかめ等の海藻類にはカルシウムや食物繊維が豊富！

や



野菜はビタミンや食物繊維の宝庫！旬に美味しく
いただきます！

さ



魚介類は良質なたんぱく質資源で、体や脳に良い働きをします♪

し



きのこ類は食物繊維だけではなく、うま味成分が豊富！

い



いも類は食物繊維やビタミンCが多くヘルシー！