

## 〈10月の目標〉

季節の食べ物を知ろう

残暑の厳しい9月でしたが、ようやく暑さも一段落しそうです。

10月8日(土)は、運動会があります。2学期の一大イベントですので、元気に本番を迎えられるよう体調を整えましょう。

## ◆リクエスト給食を実施します◆

10月は、小学部のリクエスト給食月間です。7月に七夕の短冊にリクエストメニューを記入しました。その中で人気のメニューが献立に入っています。お楽しみに！

## 食欲の秋！食べ過ぎに注意です！

秋は、美味しいものがたくさんあります。気温も涼しくなってくると食欲も出てきます。ついつい食べ過ぎてしまい体重が増えてしまうと、生活習慣病になる危険性が！腹八分目を心がけましょう！

### 間食や夜食のとり方 間違っていますか？

- ☐ おなかがすいたら何時でも食べ物を食べている
- ☐ 消化がいいからうどんならいくらでも食べていい
- ☐ 飲み物はたくさん飲んでも大丈夫
- ☐ 甘い菓子ではないから間食の後に歯をみがかなくてもむし歯にはならない

チェックが多かった人は  
気をつけましょう！



## 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。