



給食だより



朝晩過ごしやすい日が多くなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。特に季節の変わり目は寒暖差も激しく体調が崩れやすくなるので、日頃からバランスのある食事と十分な睡眠・休養をとって健康管理をしっかりと行っていきましょう！

10月10日は目の愛護デー

目の愛護デーは目の健康の大切さを啓発するために設けられました。日常生活においてスマホやパソコンは欠かせない存在になっている今、ついSNSや動画をダラダラと見てしまうことはありませんか？長時間の視聴は目の疲れや乾燥、視力の低下を招く原因になります。

目の健康を保つためにも動画視聴などは時間を決めて見る、こまめに休憩して目を休ませる、またバランスの良い食事を心がけるなど日常生活の中で意識して取り組んでみると良いでしょう。



目の健康を守る食材を積極的に取り入れよう

ビタミンA

目の保護、視力維持
に役立つ



ビタミンE

目の疲労回復に役立つ



ビタミンC

目の細胞を守る



簡単給食レシピ【おばけパン】

《ざいりょう》

ロールパン	4 個
(大きめのもの)	
バター	20 g
砂糖	20 g
牛乳	20 g
小麦粉	大さじ 3
卵	1/2 個

《つくりかた》

1. 溶かしバターに砂糖、溶き卵、牛乳を加えて混ぜる。
2. 1にふるった小麦粉を加えて混ぜ、絞り袋に入れる。
3. ロールパンを横半分に切って、切り口を下にして鉄板に並べる
4. ロールパンの中央部分に2を絞り出す。
5. 200℃のオーブンで8～10分間程度焼く。
6. アイシングやチョコペンでおばけの顔を書く。

