

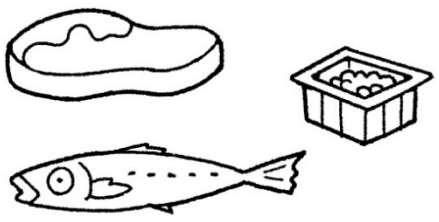
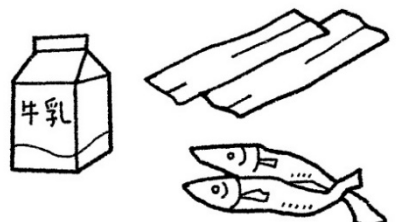
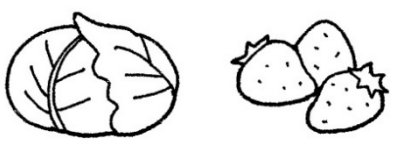
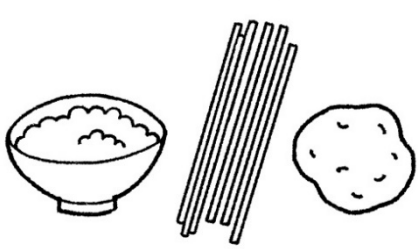

# 給食だより 10月

令和2年10月発行  
広島県立西条特別支援学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこと類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 10月の給食目標 食べ物の働きを知ろう

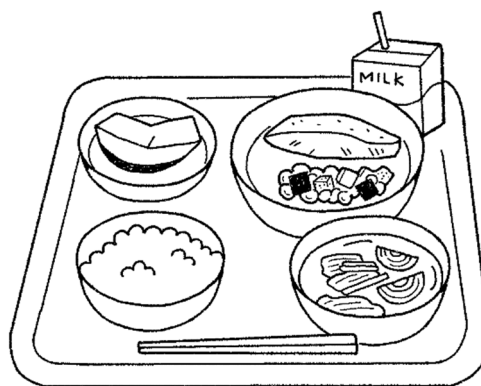
6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。給食の献立表も6基礎食品群で分けています。

<p><b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品</p>  <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p><b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻</p>  <p>無機質を多く含む食品</p>	<p><b>3群</b> 緑黄色野菜</p>  <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
<p><b>4群</b> そのほかの野菜、果物</p>  <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	<p><b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖</p>  <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p><b>6群</b> 油脂</p>  <p>脂質を多く含む食品</p>

### 目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。給食では10月9日に『鶏レバーのオーロラソース』を出しま

### 給食の栄養



学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。



ブルーベリー レバー にんじん うなぎ

10月18日～10月24日はひろしま食育ウィークです！

給食では、同じ日の給食和牛刺身、地産地消、郷土料理等の色んな献立を