



# 給食だよ！

令和4年10月  
富山市立奥田北小学校

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さが和らぎ、1年の中でも過ごしやすい気候です。しかし、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかり摂って、風邪をひかない体を作りましょう。

## 新米の季節です！

給食では「富富富」を使用しています。富山のきれいな水、豊かな大地、富山の人が育てた富山づくしのお米であることから「富富富」と名前がつけられました。

## 食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？

苦手な食べ物だったり、食べたことがない食材や献立で食べず嫌いをしたりするなど、さまざまな理由で残していませんか？しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まると多くの量になります。給食は、成長期の皆さんの健康や発達に合わせた栄養バランスで作られています。なるべく残さず食べるよう心がけましょう。



## 10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

目の健康に欠かせない「ビタミンA」を多く含む食材と目の疲労回復に効果がある「アントシアニン」を多く含む食材を積極的に使用しています。

ビタミンAが不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症やドライアイになりやすくなります。

### ビタミンAを多く含む食べ物

油と一緒にとると吸収率アップ！



### 目の疲れをとる方法

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く



遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで温める

