

令和2年10月

食育フードシステム

給食だより



暑かった夏も終わり、あっという間に10月を迎えます。高い空にいわし雲、木々も色づき始めています。気持ちの良い秋風も感じられ、過ごしやすくなってきました。体調を崩さないように規則正しい食生活を心がけ、充実した日々を過ごしましょう。

★10月10日は目の愛護デーです★

目の健康について考えてみましょう！

《目の健康に良い食品》

ビタミンA・・・光を感知するために必要です。[レバー・うなぎ・人参・ほうれん草]

ビタミンB1・・・目の神経や疲れを解消する効果があります。[豚肉・豆類・牛乳]

ビタミンB2・・・目の粘膜生成に必要です。[レバー・いくら・うに・納豆]

ビタミンC・・・タンパク質からのコラーゲンが合成される際に欠かせない栄養素。
[いちご・キャベツ・れもん]

ビタミンE・・・脂質の酸化を防ぐことで、様々な老化現象から体を守ってくれる
ビタミン。[ピーナッツ・モロヘイヤ・とうがらし]

【10月の食材予定産地】

《野菜》にんじん(北海道) ピーマン(岩手) キャベツ(北海道)

《野菜》さつまいも(茨城) ブロッコリー(北海道)

《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)

《肉類》牛肉(オーストラリア・アメリカ)

《米》ササニシキ(宮城県) ひとめぼれ(宮城県)

さかなのたべかた



1 ひれをとって、
むこうがわにおき
ます。



2 あたまのうしろか
らしっぽにむかっ
てたべます。



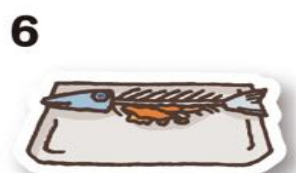
3 うえのみをたべたら、
しっぽをはさみ、ほね
をはずします。



4 あたまとほねをむ
こうがわにおきま
す。



5 したのみもひだり
からたべます。



6 たべおわったらのこった
ものをきれいにまとめて
おきます。

美味しいお魚をきれいに食べよう!

【困った食べ方】

- ・ひっくり返して食べる食べ終わった後のお皿が悲惨
- ・手が魚のカスだらけ
- ・骨に残った身にかぶりつく

【食べ方ポイント!】

- ❌ ひっくり返さない
- ❌ 骨に沿って食べる
- ❌ ちょっとずつ魚の身をほぐしながら食べる



食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

