

10月給食だより

令和8年10月号
棚倉町学校給食センター

学校給食アンケートにご協力ください



9月の給食でおいしかったメニューについてアンケートを行います。
保護者の皆様におかれましては、アンケートにご協力くださいますようお願いいたします。

下のQRコードから10月10日(土)まで
お子様ごとに回答をお願いします。

11月の給食だよりでお知らせします。



よろしくお願いします



目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいた栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



レバー



ウナギ



ギンダラ



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

☆棚倉町のホームページ内の「棚倉町学校給食センター」に学校給食の写真を毎食更新しています。子どもたちが食べている給食です。ぜひご覧ください。

