

10
October

給食だより

令和8年 10月
栄養士 照屋恵美



10月10日は目の愛護デー



目にいい食べ物をとろう

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンB群を含む豚肉やサケ、サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどをとって、目の健康を守りましょう。

① ビタミンA



② ルテイン・ゼアキサンチン



③ アスタキサンチン



④ オメガ3脂肪酸



⑤ ビタミンC・E



目にいい食べ物 給食メニュー編

～レバーのタレ焼～

材 料 (子ども2人分)

- ・豚レバー60g
- ・片栗粉2g
- ・揚げ油
- ・醤油小さじ1・みりん小さじ1・砂糖2g

作り方

- ① レバーは冷凍にしておいて半解凍の状態です。3ミリくらいの厚さでスライスし、血抜きをしておく（塩もみをして牛乳に漬け込んでおく10分程度）
- ② レバーをさっと洗い、調味料を全て混ぜ合わせ、フライパンに油を敷き焼く。（油で揚げてもOK）

※レバーの臭みが気になる方はカレー粉を加えるといいですよ！

🍴レバーが苦手な子ども、
美味しい～と好評です🍴

お箸は指の発達具合によって 使えるようになるタイミングがあります

箸は、〇歳になったから使えるようになる、というものではありません。きき手の指をなめらかに動かせるようになって初めて、上手に使えるようになります。子どもは親の様子をまねして習得していくので、親も正しく使うことが大切ですよ（^v^）！

13cm～19cmまで1cm刻みで5種類あります
子どもの手の長さに合ったお箸をお選びください



持ちやすいお箸の長さは、
手の長さ+3cmです。

標準サイズ

年齢	手の長さ	箸の長さ
2さい	約10cm	13cm
3さい	11	14cm
4さい	12	15cm
5さい	13	16cm
小学1・2年生	14	17cm