



太田市立南小学校

爽やかな風が気持ちの良い季節になりましたね！  
 秋本番です！！スポーツ・行楽・芸術・読書、そして  
 山や海の幸・里の実りが楽しみな秋です！！  
 自然の恵みに感謝して「早寝・早起き・朝ごはん」で  
 元気に過ごしましょう♪



☆ 10月24日は「学校給食ぐんまの日」です ☆

群馬県民の日がある「10月」と給食記念日がある「1月24日」からとって  
 10月24日を「学校給食ぐんまの日」と決めました。地元・群馬で採れた農  
 産物を知ってもらい、群馬の素晴らしさや、食べ物の大切さ、感謝の気持ち  
 を持つきっかけになるように今月の献立にはいつも以上に群馬で採れた食材が  
 たくさん登場しますよ！！お楽しみに♪

10月10日は「目の愛護デー」

栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

ビタミンAの働き

目やのどや鼻は、  
 粘膜でできています。



- ・粘膜を強くする
- ・肌をきれいにする
- ・骨や歯の発育を助ける

足りなくなると



- ・かぜをひきやすい
- ・肌がカサカサになる
- ・暗い所で目が見えにくくなる（とり目）

効率のよいとり方

ビタミンAは、油と一緒に  
 とると、からだに入ってから  
 よく吸収されます。ビタミン  
 Aの多い食品は、油でいため  
 たり、揚げ物にしたりして、  
 ビタミンAを効率よくとりま  
 しょう。



ビタミンAの多い食品

- ・色の濃い野菜  
 (かぼちゃ、ブロッコリー  
 ほうれん草、アスパラガス  
 パセリ など)
- ・レバー ・牛乳
- ・卵 ・うなぎ など

