



Aコース：多摩第一小学校、東寺方小学校  
 永山小学校、瓜生小学校  
 Bコース：連光寺小学校、北諏訪小学校  
 聖ヶ丘小学校、諏訪小学校  
 貝取小学校



平成30年10月 小学校

# よくかんで、味わって食べましょう!



お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、つい食べ過ぎてしまう人も多いのでは? そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするかに意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

## 五感を使って味わおう

**目=視覚**

色・形・大きさ



**耳=聴覚**

かんだときの音

**鼻=嗅覚**

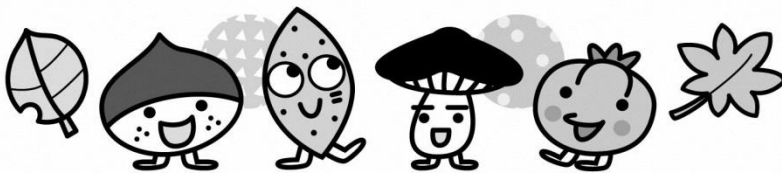
におい・風味

**舌=味覚**

甘味・酸味・  
 苦味・塩味・  
 うま味  
 (5つの基本味)

**歯や舌=触覚**

温度・歯ごたえ・  
 舌触り・辛み・  
 えぐみ・しぶみ



## 10/10 目の愛護デー



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

皆さんは「目」を大切にしていますか? スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

スマホやゲームは時間を決めて! 寝る前には使わないこと。



### 目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。



## 行事食



### 目の愛護デー

Aコース10日 Bコース9日

10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーには、目によいといわれているアントシアニンという色素が含まれています。今年も多摩市産のブルーベリーを使ったブルーベリーゼリーを出します。

### ハロウィン

Aコース31日 Bコース30日

10月31日はハロウィンです。ハロウィンといえばかぼちゃですが、かぼちゃは夏が旬の野菜です。長期保存できるため冬までおいしく食べられます。

### 給食費の納入について

給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。今月は29日(月)に引き落としいたします。

<問い合わせ先> 学校支援課 保健・給食係 TEL 042-338-6879 (直通)