

# 給食だより

令和5年10月  
NO.6  
福島県立会津学鳳中学校

ようやく暑さも和らぎ、過ごしやすい日が増えてきました。10月は朝夕と日中との気温の差が大きく、服装選びが難しい月です。冬服への衣替えの月でもあります。無理して着込まずに気温に合わせて上着を脱ぎ着して、快適に過ごす工夫をしましょう。



## 10月10日は 目の愛護デー

10月10日は『目の愛護デー』です。テレビや読書、パソコンやスマートフォンの操作に夢中になり、気が付いたら部屋の中が暗くなっているほど時間が過ぎていた！なんてことはありませんか？「見る」ことに集中しているとまばたきの回数が少なくなり、目が乾燥してきます。そんな状態が続くと目の表面に傷がつきやすくなってしまいます。意識してまばたきをしたり、休憩をはさんで大切な目を休ませましょう。

給食では10日に、目の疲れをやわらげ視力改善に効果があるといわれる「アントシアニン」が豊富なブルーベリーのゼリーを提供します。お楽しみに！

## 実習生からのメッセージ

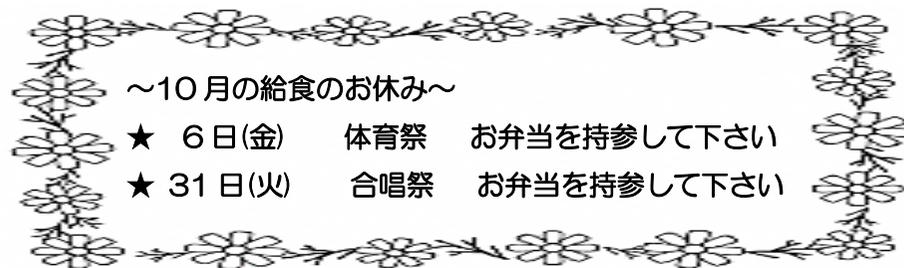
5日間という短い時間でしたが、みなさんに給食を提供し、一緒に配膳をするという貴重な経験をさせていただき、多くのことを学ぶことができました。

みなさんが美味しそうに食べる姿はとてもはげみになりました。ありがとうございました。

給食はたくさんの方が関わって作られています。ぜひ、残さず食べて下さい。



良田麻美・鈴木凜乃



～10月の給食のお休み～

★ 6日(金) 体育祭 お弁当を持参して下さい

★ 31日(火) 合唱祭 お弁当を持参して下さい