

10月給食だより



「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

スポーツには食事がカギ!



10月第2月曜日は「スポーツの日」

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。体育の授業や、部活の試合などで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものを、試合3時間前までに摂ることがおすすめです。

食物繊維の多い生野菜、海藻、キノコ類はガスが溜まりやすくなるため、摂りすぎに注意しましょう。



ごはん



バナナ



うどん

前日から水分と電解質を糖質含有のイオン飲料でこまめに摂取!!

試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



目の健康に役立つ食べ物とは?



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています*。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、自を使い過ぎていませんか? *文部科学省「学校保健統計調査」

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



たまご (卵黄)

ルテインを多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

β-カロテンを多く含む



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



しゅんぎく

ゼアキサンチンを多く含む



トウモロコシ



パプリカ