



10月 給食だより

令和6年10月2日
江戸川区立一之江第二小学校
校長 木村 紀朗
栄養士 井田 紗也子

スポーツには **食事** がカギ!

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。11月の運動会に向けて、練習も本格的に始まります。本番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。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

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、消化の良いものがおすすめです。

ごはん、バナナ、うどん

試合の前後に水分をしっかりととりましょう

試合の前や後には、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?

皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 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、体内で効率的にビタミン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、卵(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

10月の注目献立

10月10日(木) 長野県郷土料理

ごはん、野沢菜ふりかけ、鶏の山賊焼き、糸寒天のあえもの、大平

今回は長野県の郷土料理を提供します。野沢菜は県の北東にある野沢温泉村という地域から、その名前が付けられました。野沢菜の漬物は、日本三大漬物の一つと言われており、今回はその漬物を使ったふりかけを作ります。大平は木曾地方で生まれた料理で、お祝いの席では欠かさず食べられていたそうです。名前の由来は『大いなる大地』を意味し、大地の恵みである野菜を集めた汁物料理となっています。

10月30日(水) 運動会応援献立

みそカツ丼、千草和え、紅白はんぺんのすまし汁

30日は、運動会の児童鑑賞日にあわせて応援献立をいれました。11月2日(土)の本番で全力を出せるよう、『勝つ』という言葉にかけて、みそカツ丼を提供する予定です。すまし汁には紅白帽子などをイメージして、紅白はんぺんを入れました。

10月31日(木) 開校記念日・お誕生日給食

赤飯、鮭のあずま煮、小松菜としめじのおひたし、じゃがいものみそ汁、紅白寒天

翌日11月1日(金)は、一之江第二小学校の開校記念日です。一之江第二小学校のお誕生日であるので、10月のお誕生日給食もかねています。おめでたい時に作られるお赤飯や、アセロラとカルピスのゼリーで作った紅白寒天でお祝いの気持ちを表しています。

お知らせ

9月から給食室前にある給食掲示板にて、『給食カレンダー』を掲示しています。その日の給食調理の様子や、給食室内の厨房機器についてなど、普段あまり見ることができない給食室の様子を、写真を交えて毎日伝えています。学習発表会の2日間では9月のカレンダーも掲示しますので、通られた際はぜひご覧ください。

