

令和6年9月30日

江戸川区立第五葛西小学校

校長 田中 雅生

栄養士

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。運動会や体育祭、部活

の試合など、スポーツ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」

# スポーツには食事がカギ!

## 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**

Illustration of a boy drinking water from a bottle.

# 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、目を使いすぎていませんか? 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。



※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能成分には、「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、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





み ぢか

エスディージーズ

い しき

# 身近な「SDGs」を意識してみませんか？

SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人々が、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

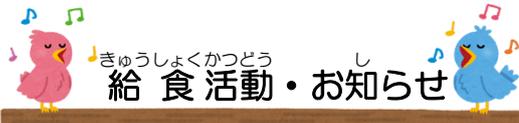
エスディージーズ

もく ひょう

## SDGs 17の目標



1 貧困をなくそう	10 人や国の不平等をなくそう
2 飢餓をゼロに	11 住み続けられるまちづくりを
3 すべての人に健康と福祉を	12 つくる責任 つかう責任
4 質の高い教育をみんなに	13 気候変動に具体的な対策を
5 ジェンダー平等を実現しよう	14 海の豊かさを守ろう
6 安全な水とトイレを世界中に	15 陸の豊かさを守ろう
7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに	16 平和と公正をすべての人に
8 働きがいも経済成長も	17 パートナーシップで目標を達成しよう
9 産業と技術革新の基盤を作ろう	



## 給食活動・お知らせ

### ◆4日（金）開校記念日お祝い給食

第五葛西小学校の開校記念日は10月2日（水）です。開校を給食からお祝いします。

### ◆17日（木）世界料理給食：インド

インド料理は、一般的にたくさんのスパイスを使うことを特徴としており、地域や民族、あるいは宗教などによって多種多様な料理があります。今回は、江戸川区の特産品である小松菜を練り込んだ手作りのナンとキーマカレーを提供します。

### ◆30日（水）みんなの給食～給食からSDGsを考える～

給食からSDGsを考える「みんなの給食」を実施します。ソイミートは大豆から作られる食材です。代替肉とも呼ばれ、気候変動の影響とみられる災害などの発生で危機感が高まる中、温室効果ガスの排出が多い肉より環境負担の小さい食材として注目されています。

また10月30日は「食品ロス削減の日」です。ミートソースとスープに使用する野菜はよく洗い皮ごと使用することで、食品のロスを減らしています。また、野菜くずもスープをとるときと一緒に煮込むことで野菜を無駄なく使用できます。

# 意識していますか?

# 食事のマナー



周りの人と気持ちよく食事をするために、食べる時はマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

## 正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足を置く
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

## やりがちなマナー違反



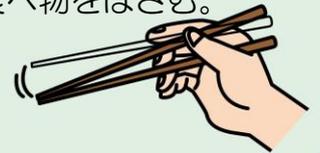
食器を持たずに顔を近づけて食べる



## はしの持ち方



● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。



## やりがちなマナー違反



## おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

## やりがちなマナー違反



## ! 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

