



10月給食だより

令和6年9月30日
江戸川区立大杉小学校
校長 藤田 暁美
栄養士

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。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。



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。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



10月の給食目標 はしを正しく持とう!



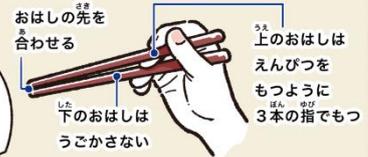
今月の目標は「はしを正しく持とう!」です。

みなさんは正しい箸の使い方をしてますか?

箸を上手に使えると、食べ物を口に運ぶだけではなく、魚の細かい骨を取ったり、食べ物を食べやすい大きさに切り分けたりすることができ、とても便利です。そして、正しく箸が使える人はカッコいいですね。ぜひこの機会に正しい箸の持ち方をマスターしましょう。

おはしってすごい!

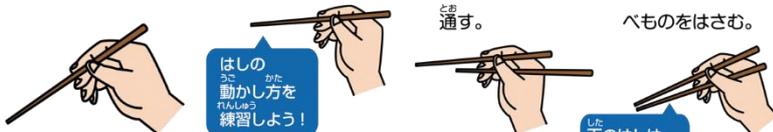
おはしってすごい!



おはしを上手に使って、おいしく食べましょう。

◎はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- ② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- ④ 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べものをさす。



(左ききの場合)



目の健康に役立つ食べ物とは？



※文部科学省

「学校保健統計調査」

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。携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていると思います。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 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草 ブロccoli

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



今月の給食に関して

- 郷土料理【岐阜県】：10月28日（月）
 - 誕生日給食：10月24日（木）
 - オリパラ給食【ウズベキスタン】：10月17日（木）
 - SDGs 給食：10月31日（木）
 - 給食試食会：10月10日（木）
- メニューは手作りパンを予定しております。
Tetoruにて参加不参加のお手紙を配信しました。
1年生の保護者、去年参加していない方を優先にしています。
急遽参加希望の方は、担任を通じお知らせください。

