

10月の給食目標

食後の過ごし方を工夫しよう

日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。真夏のような暑さから急に気温が下がったため、体調管理には注意が必要です。だるく感じたり、気持ちが落ち着かないなど体の不調を感じている人は、日ごろの生活習慣を見直し、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

スポーツには食事がカギ！

外で体を動かすのに気持ちのよい季節になってきました。秋には体育大会や竹馬運動会などの行事があります。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することが大切です。

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とりましょう



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（カロテン類）」などのビタミン類、ブルーベリーなどに含まれる「アントシアニン」、ほうれん草などに含まれる「ルテイン」などがあります。

ビタミンA（カロテン類）

うなぎ、レバー、にんじん、モロヘイヤなど



アントシアニン

なす、ブルーベリー、ぶどうなど



ルテイン

そば、ほうれん草、ブロッコリーなど



はっけん しょくいくけきじょう
マンガで発見！食育劇場

す
捨てちゃうの？



いしき しょくじ
意識していますか？食事のマナー

まわりの人と気持ちよく食事をするために、食べるとき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付けましょう。

ただ しせい
正しい姿勢



いはん
やりがちなマナー違反



しよくじ ちゆうき
! 食事中に気をつけたいこと

たものくちい
食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

まわ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。

かむときはくちと
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。

たのちゆうたある
食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

