

# 10月 きゅうしょくだより

令和6年9月25日  
江戸川区立第三葛西小学校  
校長 吉野 麻哉子  
栄養士 松井 瞳

## 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。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。



### ● 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？



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(文部科学省「学校保健統計調査」より)。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



#### ルテイン を多く含む



#### β-カロテン を多く含む



#### ゼアキサンチン を多く含む



# 「みんなの給食」～ 給食からSDGsを考える～

エスディージーズ

江戸川区は、SDGsの取り組みを推進しています。令和3年5月には国から「SDGs未来都市」にも選定されました。学校給食でもみんなの給食の取り組みを毎年続けています。今年度も「みんなの給食～給食からSDGsを考える～」を実施することとしました。三葛西小では、10月4日(金)に実施いたします。



## 10月4日(金)の献立

### ・大豆ドライカレーライス

肉の代わりに、一部大豆を使用します。人参は皮ごとみじん切りにして使用します。

### ・野菜おろしドレッシングのサラダ

玉葱と、皮ごとすりおろした人参でドレッシングをつくります。ブロッコリーは芯まで使用します。

### ・白玉フルーツポンチ

児童全員が食べられる果物を使用します。

児童全員が同じ給食を食べられることは、SDGsの目標3「すべての人に健康と福祉を」に繋がります。

バーチャルウォーター※を意識し、肉の代わりに大豆製品などの食材を使うことは、SDGsの目標6「安全な水とトイレを世界中に」に繋がります。

人参の皮やブロッコリーの芯まで使用し、食材を無駄にしない丁寧な調理をすることは、SDGsの目標12「つくる責任つかう責任」に繋がります。

※「仮想水」と呼ばれ、農産物・畜産物の生産に要する水の量の事です。1kgの豚肉を生産するために必要な水の量(豚が食べる穀物に使う水の量)は5.9tに対し、1kgの大豆を生産するために必要な水の量は2.5tです。水が不足する発展途上国に、水が行きわたるきっかけになるかもしれません。



## 給食おすすめレシピ

給食のレシピが知りたいとのご要望をいただきましたので随時ご紹介します！

### 【玉葱と生揚げのすまし汁(4人分)】

材料	分量	作り方
水	400cc	* 削り節を水に30分以上浸してから沸かし、だしをとる。 * 乾物は水で戻す。小松菜は湯がいておく。 * 具材を食べやすい大きさに切る。 * だし汁で具材を煮込み、調味する。
さばの厚削り節	4g	
にんじん	20g	
玉葱	120g	
干し椎茸	1枚	
生揚げ	30g	
小松菜	30g	
カットわかめ	小さじ1	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
塩	適量	

・給食ではかつおぶし屋さんから厚削りを取り寄せて使用しています。ご家庭ではお持ちのだしをご使用ください。  
 ・他の具材を入れてもおいしいです。旬に合わせていろいろな野菜を入れてみましょう。

