

10月給食だより

令和6年10月
 調布市立第三小学校
 校長 秋國 光宏
 栄養士

スポーツには**食事**がカキ!

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することが大切です。



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。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



●国の健康に役立つ**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。 ※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

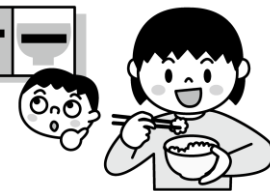
にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ、パプリカ

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
- 床に足をつく
- 机とおなかの間にこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

- 足を組む
- ひじをつく
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方

左利き

右利き

●はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をささむ。

やりがちなマナー違反

- さしばし
- よせばし
- わたしばし
- まよいばし
- なみだばし

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

食べ物や口に入れたままの周りの人が嫌な気持ちになるような話をし、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し、しゃべ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。