

# 10月 食育だより



南関町学校給食センター  
栄養教諭 橋本 綾

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。部活の試合などで、スポーツの実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングと一緒に、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で、早寝・早起きを心掛け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、消化のよいものがおすすめです。



### 試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



## 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ます。みなさんは、携帯ゲーム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日は「目の愛護デー」です。目の健康について考えてみましょう。

目を健康にする栄養素には、「ビタミンA」のほかに、緑黄色野菜に多く含まれる「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、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いわれています。

### 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



