

10月給食だより

9月30日
 苓北共同調理場
 山下 華奈

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、日々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。



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。

ごはん、バナナ、うどん

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、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

正しい姿勢のイラストとポイント:

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

イラストと説明:

- 足をつく
- 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、食べ物をはさむ。

やりがちなマナー違反

イラストと説明:

- 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

食べ物を口に入れたまま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す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にしましょう。食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

イラストと説明:

- しゃべりながら食べる
- 周りに話しかける
- クチャクチャと音を立てる
- 立ち歩く