

10月食育だより



令和6年10月
大山崎小学校

ようやく涼しくなってきました…

10月に入りました。朝夕はようやく涼しくなってきました。日中はまだ暑さを感じる日もありますね。

2学期が始まって、運動会の練習真っ最中…バタバタしてなんだか落ち着かない日が続いていることでしょう。やる時はやる。休む時は休む。メリハリをつけて過ごせるといいですね。無理して周りに合わせ過ぎて疲れてしまうことがないように…心の疲れは免疫力を下げてしまいます。色々な感染症にかからないためにも、早寝!早起き!ごはんしっかり!を心掛けてくださいね。

9月に防災給食を実施しました。

9月1日“炊き出しのイメージ”



大きなのり1枚の値段はいくらでしょう?
答えは53円です。
風味のあるのりでした。

9月12日“市販の備蓄食品”



〇〇〇〇マンカレーみたい!と好評でした。ゼリーは凍らせて提供しましたが、食べる頃にはゼリーに戻っていました。



エレベーターが止まった…という設定で、各学級、給食室まで救給カレーを取りにきてもらいました。

「栄養士のひとりごと」

2学期は行事が多く、楽しい反面、なんとなくバタバタした毎日を過ごしているかな…と思います。児童も先生も保護者の方もメリハリで乗り切っていきましょう♪

ある日2年生の先生から、「給食エプロンの帽子のゴムが伸びていて…ご家庭に依頼してみました。快く引き受けてくれて、全ての帽子が直りました。」…という報告を受けました。ゴムの修繕をしていただいた保護者のみなさま、本当にありがとうございました。みんなで使うエプロン、少しずつ修繕していただけますと本当に助かります。

さて11月12月の給食には、小中連携活動として、中学生の考えた献立が出る予定です。中学生の家庭科の授業で献立を考える宿題がありました。その中から主食・主菜・副菜・デザート部門賞、給食ではできないけれど入選作品など、大山崎中・二山小の栄養教諭の先生と選びました。給食委員会の生徒と家庭科の先生が選んだ作品もあります。普段の給食では中々出せない献立もたくさんあります。また来月号で詳細をお伝えしたいと思います。お楽しみに!! (栄養士 田中)

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、目を疲れさせていませんか?

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。

<p>ルテイン を多く含む</p> <p>ほうれん草 プロッコリー</p>	<p>ビタミンA を多く含む</p> <p>レバー うなぎ ぎんだら たまごらんおう 卵(卵黄)</p>
<p>β-カロテン を多く含む</p> <p>にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく</p>	<p>ゼアキサンチン を多く含む</p> <p>トウモロコシ パプリカ</p>

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。運動会や試合など、スポーツで実力を発揮するには、白ごこ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?

<p>朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>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。</p> <p>ごはん バナナ うどん</p>	<p>試合の前後に水分をしっかりとりましょう</p>
--	-----------------------------------