

平成31年度
(令和元年度)

10月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

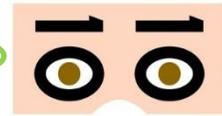
練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦
栄養士 河口由季

青い空、爽やかに吹きわたる秋風に、稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。過ごしやすい秋には、さまざまな行事が目白押しです。自然の恵みに感謝し、地域で育まれてきた食文化を大切にしていきましょう。



10月10日は何の日？



10月10日は「目の愛護デー」です。1010を横にすると人の顔の目とまゆに見えることから、厚生労働省が10月10日を目の愛護デーと定めています。目の健康を保つためには目によい栄養素を摂ることも大切です。食事でも目を労りましょう。

ビタミンA

- ロドプシン(網膜で光を感じる細胞)のや角膜を保護する粘液の成分。
- にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、うなぎ、レバーなどに多い。

ビタミンC・ビタミンE

- ダメージから目の細胞を守る。
- ビタミンCはいちご、キウイなどの果物、じゃがいもなどに多い。
- ビタミンEはかぼちゃ、ごま、アボカドなどに多い。

ビタミンB1

- 目の神経の働きを高める。
- 豚肉、大豆などに多い。

アントシアニン

- ロドプシンの再合成を促す。
- 網膜に栄養を運ぶ毛細血管の血行をよくする。
- ブルーベリー、なす、紫いもなどに多い。

ビタミンB2

- 目の疲労回復に役立つ。
- 牛乳、チーズ、納豆などに多い。

※ 給食では、10月10日にブルーベリージャムを使った二色サンドを提供します。

ルテイン

- 有害な光を吸収し、目を守る。
- かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草などに多い。





運動と食事



運動には、生活習慣病の予防やストレス解消、体の機能や筋力を維持する効果があります。また、運動やケガの予防・早期回復のためには様々な栄養素が必要です。バランスのよい食事を心がけましょう。

① 主食を食べてエネルギー補給！

ごはんやパンなどの主食を必ず食べましょう。運動で消費するエネルギーを補うために、運動の前と後におにぎりなどを食べるのがおすすめです。

エネルギー不足の状態が続くと、不調の原因になります。

エネルギー不足による体の不調

疲れやすくなる、貧血、疲労骨折など



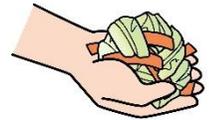
② 野菜を食べてビタミン・ミネラル補給！

ビタミンやミネラルが不足すると、ほかの栄養素のはたらきも悪くなります。

1食分の野菜の目安量

生野菜なら、両手で山盛り1杯

加熱した野菜なら、片手で山盛り1杯



★ 9月の使用食材 ★

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道	大根	北海道	なす	栃木
玉ねぎ	北海道	ごぼう	青森	かいわれ大根	神奈川県
じゃがいも	北海道	小松菜	埼玉	しめじ	長野
キャベツ	群馬	ねぎ	青森	里いも	栃木
白菜	長野	もやし	栃木	米	青森県産まっしぐら
きゅうり	埼玉	いんげん	青森	卵	秋田、群馬、青森
しょうが	長崎	ピーマン	岩手、茨城	豚肉	群馬
にんにく	青森	赤ピーマン	山形	鶏肉	宮崎

◆ 給食費入金のお願ひ ◆

10月の給食費の引き落としは10月4日(金)です。残高不足などで引き落とし不能の場合は、21日(月)に再引き落としいたします。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。