

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。勉強、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込むのにぴったりな時季です。また、さんま、さつまいも、くり、ぶどう、かきなどおいしい食べ物がたくさん出まわります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、しっかり食事をとって丈夫なからだをつくりましょう！

【今月の目標】目に良い食事について考えよう

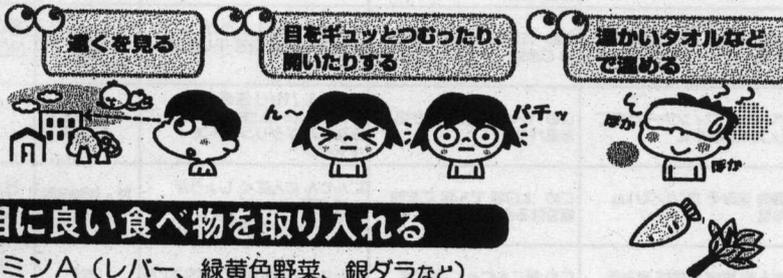


10月10日は目の愛護デー

私たちの生活は、テレビやゲームパソコン、携帯電話など、ついつい目を酷使してしまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気が起こったり、「ドライアイ」などにもつながります。目は一生使う大切なものです。目の健康について、考えてみましょう！

目を休ませる

テレビを見たり、ゲームやパソコンなどをするときには1時間に10分程度は目を休ませるようにしましょう。



目に良い食べ物を取り入れる

- ★ビタミンA (レバー、緑黄色野菜、銀ダラなど)  
..目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症に。油で調理すると吸収率が高まります。
- ★ビタミンB群 (ビタミンB<sub>1</sub>: 豚肉、サバなど ビタミンB<sub>2</sub>: 納豆、卵、カレイなど)  
..ビタミンB<sub>1</sub>は視神経のはたらきを高め、ビタミンB<sub>2</sub>は目の疲労回復に役立ちます。
- ★ルテイン (ほうれん草、ケールなどの葉野菜、卵黄など)  
..カロテンの一種で抗酸化力が高いことから、有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれる注目の成分です。

給食試食会を実施しました

9月20日(火)、本校図書室にて給食試食会を実施しました。今年度は53名の保護者の皆様にご参加いただきました。当日は写真や映像で給食の調理工程を紹介した他、カルシウム摂取の大切さ等について、お話しさせていただきました。アンケートでは「だしがきいていて、とても美味しかった」「衛生面や栄養面の配慮など、給食づくりの大変さがよく分かりました」との感想を多くいただきました。その他いただいたご意見も参考にさせていただき、今後とも、田柄中の子どもたちのために、安全で安心な給食提供に努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



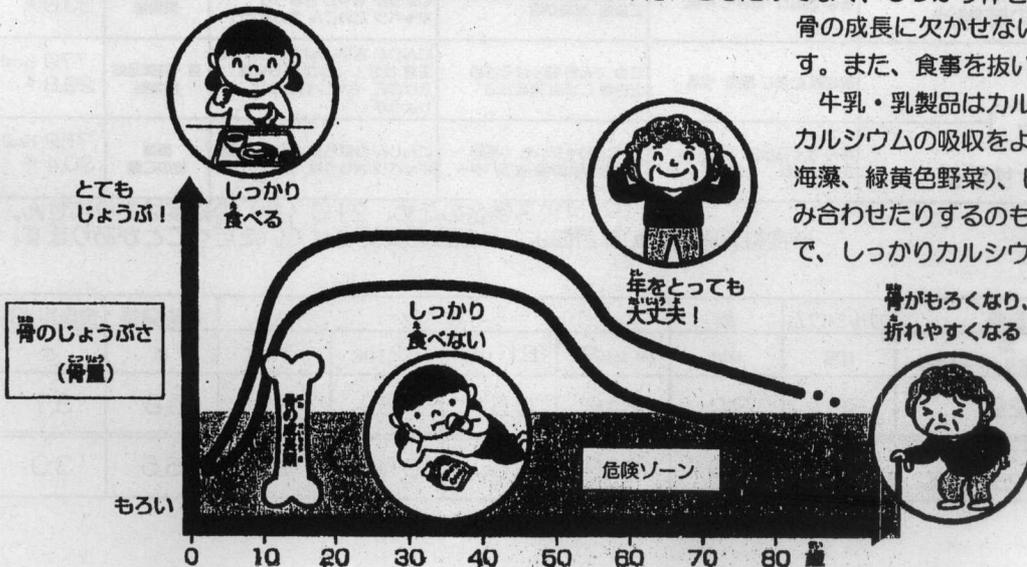
10月8日は「骨と関節の日」 カルシウム貯金、していますか？

骨は体全体を支え、体が大きくなるにしたがって長く大きくなり、中身もどんどんつまっていきます。一生健康に過ごすためには、10代のときに「カルシウム貯金」をして、骨を丈夫にしておくことが、とても大切です。

丈夫な骨をつくるためには、食事からカルシウムを十分にとるだけでなく、しっかり体を動かしてよく寝ることが大切です。

骨の成長に欠かせないホルモンは、寝ている間に分泌されます。また、食事を抜いたりする無理なダイエットも禁物です。

牛乳・乳製品はカルシウムの吸収率がよい食品です。また、カルシウムの吸収をよくする、たんぱく質、ビタミンK(納豆、海藻、緑黄色野菜)、ビタミンD(牛乳、卵、干し椎茸)と組み合わせたりするのも良いでしょう。給食では毎回牛乳を飲んで、しっかりカルシウム貯金をしましょう！



保護者の方へ

10月の給食費の引き落としは27日(木)です。残高の確認をお願いいたします。