

10月 給食だより



令和6年9月30日
練馬区立大泉西小学校
校長 岩切 洋一

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

- 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

- 足を組む
- ひじをつく
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる

! 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。



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。

ルテインを多く含む

ほうれん草 プロッコリー

ゼアキサンチンを多く含む

トウモロコシ パプリカ

ビタミンAを多く含む

レバー うなぎ さんだら 卵(卵黄)

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

9月の使用食材産地

牛乳・・・北海道、宮城、東京、群馬、青森、山形、山梨、岩手 米・・・秋田 卵・・・栃木 鶏肉・・・岩手、青森
 豚肉・・・青森、茨城 鮭・・・北海道 さば・・・欧州 しらす干し・・・兵庫 米粉・・・埼玉 じゃがいも・・・北海道
 玉葱・・・北海道 なす・・・埼玉 ズッキーニ、白菜、レタス、えのき・・・長野 小松菜・・・埼玉、群馬
 ほうれん草・・・栃木 キャベツ・・・群馬 きゅうり・・・福島 なめこ・・・山形 人参・・・埼玉、北海道
 ねぎ、大根、にんにく、ごぼう・・・青森 ピーマン・・・茨城 みそ・・・長野、岩手 片栗粉・・・北海道