

10月給食だより

令和6年9月30日
練馬区立八坂小学校

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、日ご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。

19日には八坂小スポーツフェスタがあります。毎日の体調管理をしっかり行い、練習の成果を発揮しましょう。



試合・競技当日の食事は?

10月第2月曜日
「スポーツの日」

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。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう

※飲み過ぎないようにしましょう



開始前に コップ1杯、15分おきくらいに 100~150ml (コップ半分ぐらい)、運動後に 1杯の水分を補給しておきましょう。

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。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。

※文部科学省「学校保健統計調査」

<h3>ビタミンA を多く含む</h3> <p>レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)</p>	<h3>ルテイン を多く含む</h3> <p>ほうれん草 ブロccoli</p>
<h3>β-カロテン を多く含む</h3> <p>にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく</p>	<h3>ゼアキサンチン を多く含む</h3> <p>トウモロコシ パプリカ</p>

秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜秋

今月の献立から

- 10月10日 目の愛護デー・・・「10 10」を横に倒すと眉と目の形になることから決められました。にんじんを使った夕焼けゼリーをだします。
- 10月15日 十三夜・・・・今年(今年)の十三夜は15日です。満月よりも左側が少し欠けた月をみる事ができます。「月は満月よりも幾分欠けているほうが風情がある」は、清少納言の有名な言葉です。「十三夜」には、豊作を願って栗や豆、お団子をお供えます。お供えする栗や豆がちょうど食べ頃になることから「栗名月」または「豆名月」と呼ばれます。
- 10月18日 応援献立・・・・19日はスポーツフェスタ(体育学習発表会)です。疲労回復効果が期待できる成分がふくまれている鶏むね肉でカツを作ります。