

食育だより10月




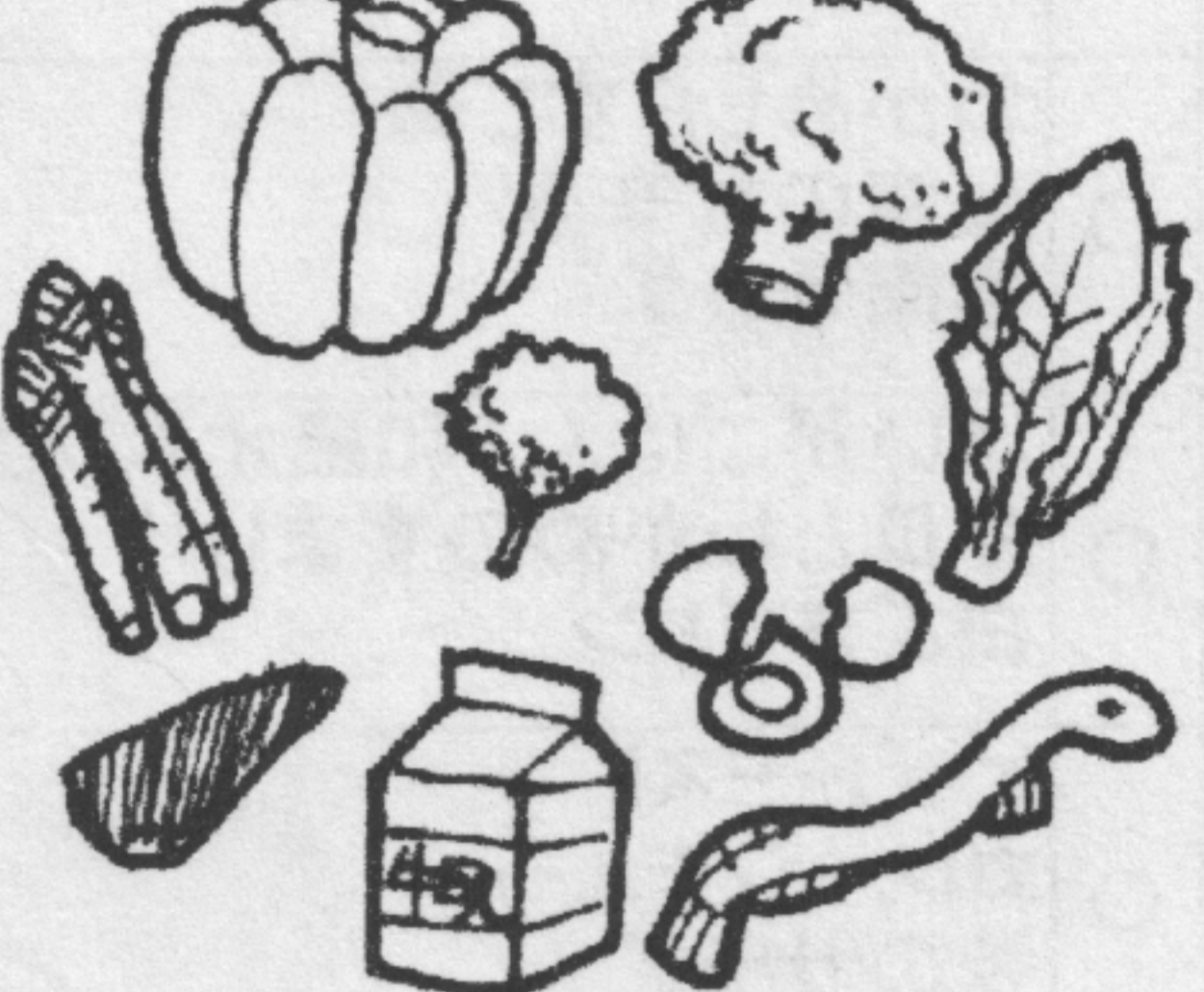


練馬区立豊玉第二中学校

さわやかな季節がやってきました。今月は、文化発表会に向けて忙しくなります。しっかり食べてゆっくり休んで毎日の生活を充実させましょう。夏休み中に実施した「自分で作る朝ごはんコンクール」(1・2年生対象)の作品もご家庭の協力のおかげでしっかりした内容のものがたくさんありました。ご協力ありがとうございました。秋は実りの季節です。食欲の秋・味覚の秋を楽しみましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

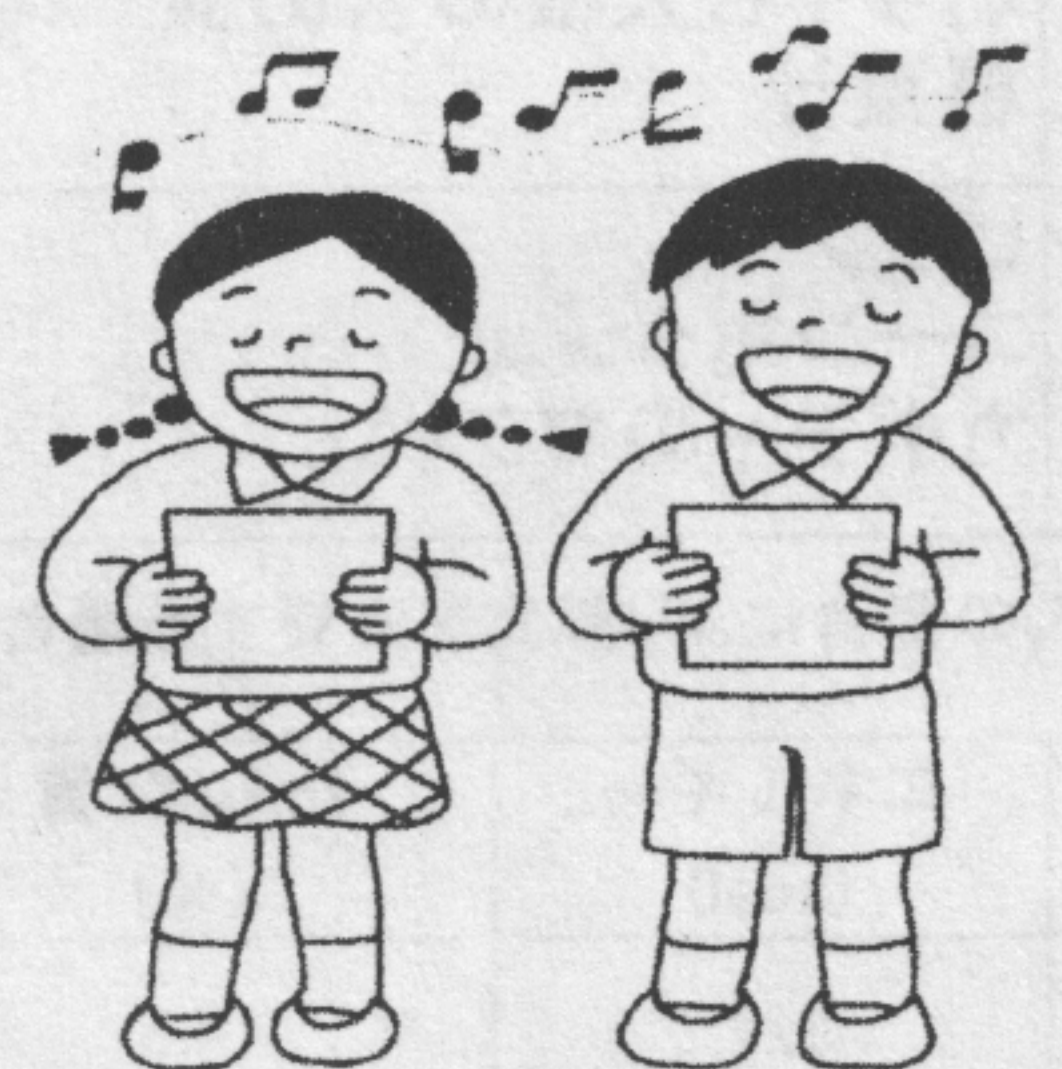
栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかり摂って、大切な目を守りましょう。

<h3>ビタミンAの働き</h3> <p>目やのどや鼻は、粘膜でできています。</p> <ul style="list-style-type: none">・粘膜を強くする・肌をきれいにする・骨や歯の発育を助ける 	<h3>足りなくなると</h3>  <ul style="list-style-type: none">・かぜをひきやすい・肌がかさかさになる・暗い所で目が見えにくくなる(とり目)
<h3>効率のよいとり方</h3> <p>ビタミンAは、油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。</p> 	<h3>ビタミンAの多い食品</h3> <ul style="list-style-type: none">・色の濃い野菜 (かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、パセリ など)・レバー・牛乳・卵・うなぎ など 

文化発表会

今年も文化発表会がやってきます。練習に熱が入ってのどをいためないようにしてくださいね。のどにいい食品は、ネギ(殺菌・抗炎症)、ショウガ(殺菌・血行促進)、大根(抗炎症・殺菌)、梨(鎮痛・水分補給)、はちみつ(殺菌・疲労回復)などがあります。このような食品を食事に取り入れて頑張ってくださいね。

*文化発表会は今年も練馬文化センターで行いますので、給食はありません。



10月29日は **お弁当の用意** を忘れずにお願いします。