



「早ね早おき朝ごはん運動」  
シンボルマーク

# 食育だより

令和6年度10月号  
練馬区立光が丘第一中学校



## 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。



10月第2月曜日は  
「スポーツの日」

### ● 試合・競技当日の食事は?



#### 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。



ご飯



バナナ



うどん

#### 試合の前後に水分をしっかりととりましょう



## 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。

#### ビタミン A を多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



卵 (卵黄)

#### ルテイン を多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

#### 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

#### ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ



パプリカ

### 10月の使用食材の予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。  
練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。
- 米 ・「令和5年度 秋田県産萌えみのり」を購入しています。
- 野菜 ・大根/山形 人参/千葉 ごぼう/埼玉 じゃがいも/静岡 ねぎ/青森 たまねぎ/北海道  
にんにく/青森 キャベツ/群馬 もやし/栃木 にんじん/徳島 たけのこ/熊本  
しょうが/高知 小松菜/埼玉 きゅうり/山形 しめじ/長野 チンゲン菜/静岡 セロリー/静岡
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/岩手 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉
- 魚 ・あじ/千葉 さけ/北海道 えび/ベトナム さば/ノルウエー

# 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



## はしの持ち方

左利き



右利き



- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。



## やりがちなマナー違反

さしばし



よせばし



わたしばし



まよいばし



なみだばし



## おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



## やりがちなマナー違反



## ! 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。

## \* 今月の献立から \*

10月31日(木) ☆かぼちゃのクリーム煮☆

「10月31日」は「ハロウィン」です。「ハロウィン」では、「かぼちゃ」の目と口と鼻をくり抜いて、中にキャンドルを灯した「かぼちゃ」のランタンは「ハロウィン」の定番シンボルです。ランタンとはどこかに掛けたり、手でぶら下げたりして使用する、吊りさげ型移動式照明器具のことです。

### 材 料(4人分)

炒め油.....大さじ1	牛乳.....200cc
鶏もも肉.....140g	生クリーム.....12cc
白ワイン.....大さじ1	塩.....小さじ 1/2
かぼちゃ.....200g	こしょう.....少々
玉ねぎ.....大1個	白ワイン.....小さじ1
にんじん.....中 1/2 本	スープ.....200cc
パセリ.....適量	
小麦粉.....大さじ1	} ホワイトソース
バター.....大さじ 1/2	
油.....大さじ 1/2	

### 作り方

- ① 鶏もも肉は1.5cm角切り、かぼちゃは1.5cm角、玉ねぎ・にんじんは1cm角・パセリはみじん切りにする。
- ② バター・油をこがさないように熱し、小麦粉を入れ炒める。粉っぽさがなくなったら、温めておいた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜてホワイトソースを作る
- ③ 鍋に炒め油を入れ、ワインをふっっておいた鶏もも肉を炒め、そこに玉ねぎ・にんじんを入れよく炒め、スープ・一口大に切ったかぼちゃを入れて煮る。
- ④ かぼちゃが少しやわらかくなったら、②・調味料を入れて、味つけし、弱火で煮込む。
- ⑤ 白ワイン・生クリーム・パセリを入れて仕上げる。