

令和4年度

練馬区立石神井東中学校

10月給食だより

校長 市川 昌彦

栄養士 別府 晴美

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

10月10日 目の愛護デー

今の時代、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられます。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



● **目の疲れをとる方法** 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。



スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう。日々の練習やトレーニングはもちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。



健康な体をつくるためのポイント



栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。

主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
……ごはん・パン・めん類など

主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

今月の献立

- 7日(金) 目の愛護デー 10日が、「目の愛護デー」です。目にいいビタミンAを多く含んだ献立です。
- 13日(木) 鯛めし 「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」に伴い、鯛を提供していただきました。
- 19日(水) 食育の日 秋にちなんだ、「さんま」がです。

給食費の納入にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は10月11日(火)です。



早寝・早起き・朝ごはん「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク