

令和5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

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。また、インフルエンザやコロナも流行しています。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体を作りましょう。

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。

目をギュッとつむり、パッと開く



遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで温める



スポーツで力を発揮するための食事とは？



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

10日(火) 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。

19日(木) 食育の日 秋にちなんだ献立で、「さんま」がです。

9月のおもな食材					
食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	岩手	じゃがいも	北海道	小松菜	埼玉
鶏肉	岩手	玉ねぎ	北海道	水菜	群馬
豚肉	群馬	人参	北海道	ピーマン	茨城
たら	北海道	大根	北海道	なす	栃木
さば	ノルウェー	キャベツ	群馬	かぶ	青森
ししゃも	ノルウェー・カナダ	白菜	茨城	冷凍みかん	和歌山
じゃこ	兵庫	ねぎ	山形	梨	茨城

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10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