

令和6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ある一方、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摂って、風邪をひかない体をつくりましょう。

## 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



### ルテインを多く含む



### β-カロテンを多く含む



### ゼアキサンチンを多く含む



## 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(木) 目の愛護デー 10日は、「目の愛護デー」です。目にいいビタミンを多く含んだ献立です。

18日(金) 食育の日 秋にちなんだ献立で、「さんま」がです。

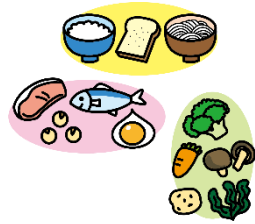
### 9月のおもな食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	じゃがいも	北海道	ごぼう	青森
鶏肉	宮崎	玉ねぎ	北海道	里芋	千葉
豚肉	茨城	人参	北海道	ニラ	千葉
たら	ノルウェー	大根	北海道	小松菜	さいたま
ししゃも	ノルウェー	キャベツ	群馬	ほうれん草	群馬
しらす	高知	白菜	長野	えのきたけ	長野
えび	インドシナ・ベトナム	ねぎ	山形	巨峰	山梨



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

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。



### アントシアニン

**多く含む食品**



ブルーベリー



黒ごま



なす



黒豆



紫キャベツ  
など

今の時代、小中学生の...  
 の原因として、スマート...  
 挙げられます。10月10日...  
 康について考え、目を労わる1日にしましょう。

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。

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