

(家庭数)

10月給食たより



市川市立若宮小学校

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちの良い季節になりました。スポーツで実力を発揮するには、日頃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・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。

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。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



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



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む

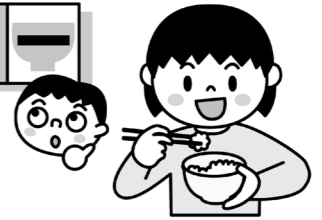


ゼアキサンチンを多く含む



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。



はしの持ち方

左利き



右利き



●はし先を閉じたり開いたり、食べ物をはさむ。



やりがちなマナー違反

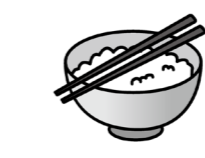
さしばし



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



今月の給食について

★10日(木) 目の愛護デー(10/10)

目の健康にはビタミンAをとることが大切です。給食では、ビタミンAを多く含む「キャロットドレッシングサラダ」を提供します。

★11日(金) おはなし給食「おおきな おおきなおいも」より「大学芋」

10月の読書のテーマは「本の世界を楽しもう」です。給食では本にちなんだ料理を提供します。当日は図書委員会の児童が作った給食メモを各教室に配布します。楽しみにしてください。

★15日(火) 十三夜(10/15)

十三夜とは、旧暦の9月13日から14日の夜のことです。お月見をする習慣があります。豆や栗を供えるので「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれます。給食では「いも栗ごはん」「お月見団子(みたらし)」を提供します。

★31日(木) ハロウィン(10/31)

ハロウィンにちなんで、「かぼちゃのシチュー」を提供します。