

10月給食だより

令和6年10月
新宿区立柏木小学校
校長 竹村 郷
栄養士 松永有花

10月の給食目標：姿勢よく食べよう

運動会の練習も熱が入ってきて、給食時には疲れてぐったりしている児童の様子が見られます。猫のように背中が丸まっていたり、足を組んだりしていると、内臓が活発に働かず、食べ物の消化がうまく進みません。

体の疲れをとるためにも、左下の絵のように正しい姿勢で食事をして、栄養を体中に取り入れましょう！

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



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。運動会や試合当日の食事のポイントは？？

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。



ごはん



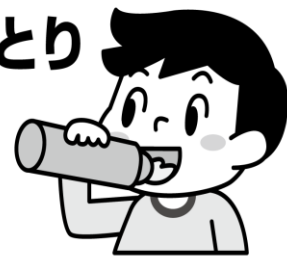
バナナ



うどん

運動の前後に水分を

しっかりとり
ましょう



目の健康に役立つ食べ物とは？

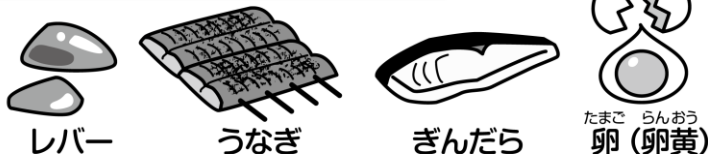


近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

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

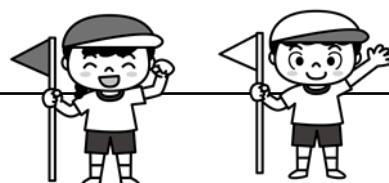


ゼアキサンチンを多く含む



運動会前日や当日におすすめの人気メニュー

☆スタミナ納豆☆



<材料 4人分>

納豆	2パック
鶏ひき肉	100g
ごま油	大さじ1
しょうが	小さめ1かけ(10g)
にんにく	中くらい1かけ(10g)
しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ2弱
酒	小さじ1
タバスコ	少々
こねぎ	4本(20g)

<作り方>

- ① しょうが・にんにくをみじん切り、こねぎは小口切りにする。
- ② ごま油でにんにく・しょうがを炒め、香りが出てきたら鶏ひき肉・酒を加えて炒める。
- ③ ②を冷まして、よく混ぜた納豆に調味料と一緒に入れ、よく混ぜる。最後にこねぎを加えて出来上がり！
ご飯にたっぷりかけて召し上がれ☆

