

10月の給食だより



今月の給食目標:給食時間の過ごし方を工夫しよう。

食欲の秋です。新米の炊きたてご飯、脂ののった秋刀魚、栗、さつまいも、きのこなど、秋はおいしい食べ物が食卓をにぎわせます。みなさんはどんな食べ物を思い浮かべますか？旬の食べ物は栄養もあり元気のもとになります。食欲の秋を大いに楽しみましょう。

10月10日は目の愛護デー

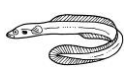
「10」を横にするとまゆ毛と目の形になることから、「10」が二つそろうこの日になったそうです。目が疲れたときには遠くを見たり、寝て目を休めたりすることが一番ですが、目の機能を回復してくれる栄養素も大切です。目の健康と体の健康のため色々なものをバランスよく食べましょう。



★★バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう！★★

◆**ビタミンA**…目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると目が乾燥する「ドライアイ」や暗いところで見えづらくなる「夜盲症」などになります。

モロヘイヤ レバー うなぎ にんじん



◆**アントシアニン**…青紫色の色素成分で、目の疲れを和らげる効果や目の働きを助けてくれます。

ブルーベリー

ぶどう

なす



◆**タウリン**…目の網膜細胞の機能を正常に保つ働きがあり、目の疲れを和らげます。栄養ドリンクでおなじみの成分です。

魚介類



◆**ルテイン**…野菜などの色の素になる物質で、有害な青色光から目を守り、視力の回復にも役立つといわれます。

そば

キャベツ

かぼちゃ



ほうれんそう

10月は「朝ごはんを食べよう強化月間」です！

さいたま市では、朝食をきちんと摂ることが大切なことから、毎年10月は「朝ごはんを食べよう強化月間」としています。朝ごはんは1日の活動の準備を整えます。脳のエネルギー源となるブドウ糖を体内にたくさん蓄えておくことができません。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。

朝ごはんが大切なのはなぜ？

朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切りかえ、生活リズムを整えるために大切です。睡眠中に下がった体温が上昇して血流が良くなるので、体が元気に動きだすほか、消化器系も活動を始めて腸が刺激され、便通がよくなります。また脳を活発に動かすためにも欠かせません。朝食を欠食しがちな人は、何かひとつでも口に入れることから始めてみましょう！



野菜ジュースは野菜のかわりになる？



野菜をとったと言っても…

最近の野菜ジュースに「一日分の野菜がとれる」とうたっているものがありますが、野菜ジュースは野菜そのものとはちがいます。野菜と野菜ジュースの大きな違いは、食物繊維の量です。野菜ジュースにする場合は汁をしぼるので、食物繊維の多くが捨てられてしまいます。また、甘くて飲みやすいものは糖分が多いので飲みすぎるとエネルギー、糖分のとりすぎになります。さらに野菜ジュースは噛む必要がないため、満腹感が得られにくいという問題があります。ビタミンやミネラルの量はふつうのジュースに比べて多く、健康的な飲み物といえます。しかし野菜の代わりにはならないので、注意しましょう。

🌸学校給食試食会を開催します🌸

学校給食の意義や役割などについて御理解を深めていただくために、1年生及び転入生の保護者の方を対象に学校給食試食会を開催致します。実施日は10月23日(月)です。



ツール・ド・フランス給食 10/27



11月4日(土)にさいたま市において国際自転車競技大会「2017ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。それに合わせて、子供たちが食を通じて外国へ興味関心を高めることを目的として、「フランスの食文化を感じる学校給食」をさいたま市全体の小・中・特別支援学校で実施します。本校は10月27日(金)に実施予定です。楽しみにしててください。