

# きゅうしょくだより 10月号

平成28年9月30日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 戸崎 晃  
栄養士 平 美咲

## 食欲の秋がやってきました。

気持ちの良い秋晴れが続いています。日中は汗ばむこともありますが、朝夕は肌寒く感じる時もあります。運動会の練習も始まっています。体調をくずさないように気を付けましょう。

「〇〇の秋」・・・〇〇にはいろいろな言葉が入りますがみなさんは何を入れますか？

読書の秋、スポーツの秋・・・とも言いますが、いよいよ食欲の秋到来です。秋は実りの秋ともいい、おいしいものがたくさん出回ります。食べものの旬があまりなくなっている近頃ですが、秋が旬の食べものはたくさんあります。自然の恵みに感謝し、一番おいしくて安い時期である旬を実感してみましよう。給食の献立でも秋のメニューがたくさん登場します。

もちろん、たくさん食べた後はしっかり体を動かして健康な体を作りましようね。



## 10月10日は目の愛護デー

私たちのまわりには、ゲームやパソコンやテレビなど目を疲れさせるものがたくさんあります。では、目によい食べものにはどんなものがあるのでしょうか。

目の細胞の中には、光に反応する物質があり、たんぱく質とビタミンAからできています。ビタミンAが不足するとこの物質

が減ってしまい、見えにくくなります。ですからビタミンAを多く含む食べものをとる必要があります。ビタミンAを多く含む食べものは、レバーや卵、うなぎ、バター、牛乳や色の濃い野菜などです。ブルーベリーの色素も目によいもののひとつです。

### .....目に良い食べもの.....



# 運動会にむけて体をしっかり作りましょう。

10月15日の運動会にむけて各学年とも練習が本格的になってきました。運動会当日、力を発揮できるように、しっかりと体を作っておきましょう。

運動会に100%の力を出せるよう、食事にも十分配慮してあげたいものです。食事が偏ると、疲れやすい・ケガをしやすい・集中できなくなる、といったことが起こりやすくなります。バランスのとれた食事です十分に栄養をとり、体の調子を整えることが大切です。具体的にはどんなものを食べたらよいでしょうか？

☆積極的にとりたい栄養素は

- ①たんぱく質(筋肉をつくる)・・・肉・魚・卵・大豆(大豆製品等)・牛乳・乳製品など
- ②炭水化物(持久力・集中力の維持)・・・ごはん・パン・麺など
- ③ビタミン(体の調子を整える)・・・野菜・きのこ・果物など

また、汗をかいたら水分をこまめにとりましょう。

一生懸命練習した後は、しっかり食べてしっかり休むことも必要です。栄養補給の仕上げには、十分な睡眠が必要です。睡眠中は、成長ホルモンが分泌され体作りには欠かせません。

そして、朝ごはんは必ず食べましょう。エネルギー不足の体では、思わぬケガをすることもあります。午前中の練習と授業に集中するためにもしっかり朝ごはんを食べてきてください。

## ぎょしょくの授業を行いました。

9月6日、5・6年生を対象とした、「ぎょしょく教育」の授業を行いました。当日は給食の食材を納入していただいている株長島の伊藤さんにご来校いただき、日本の漁業の実態や、愛媛県愛南町のカツオ漁、鯛の養殖についてお話を伺いました。授業の最後に、本物の鯛をさわって、天然鯛と養殖鯛を当てるクイズも行いました。滅多に見ることのできない立派な鯛を、もの珍しそう触っていました。

