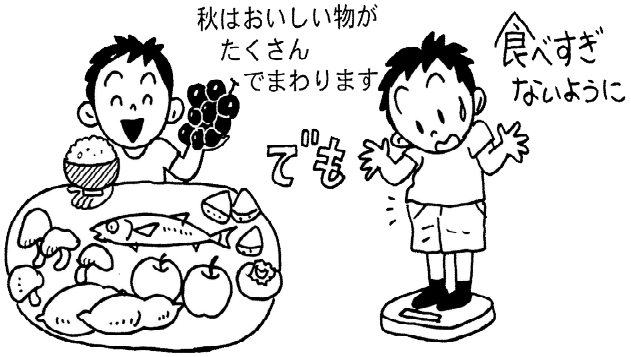
きゅうしょくだより　１０月号

令和２年９月３０日
中野区立武蔵台小学校
校長　　福田　豊
栄養士　和田　美穂

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ときもあります。体調をくずさないように気を付けましょう。



「○○の秋」・・・○○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？

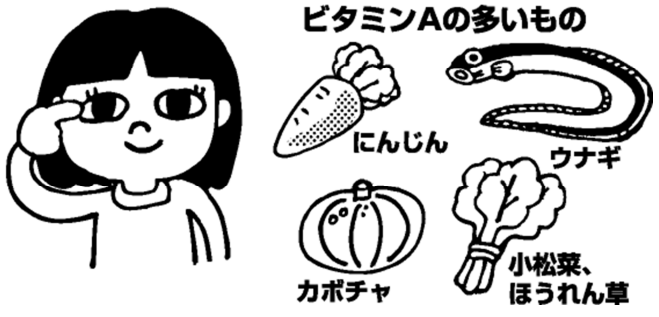
読書の秋、スポーツの秋・・とも言いますが、いよいよ食欲の秋到来です。秋は実りの秋とも言い、おいしいものがたくさん出回ります。食べものの旬があまりなくなっている近頃ですが、秋が旬の食べものはたくさんあります。自然の恵みに感謝し、一番おいしくて安い時期である旬を実感してみましょう。給食の献立でも秋のメニューがたくさん登場します。

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ょうね。

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。



運動会にむけて体をしっかり作りましょう。

10月17日の運動会にむけて各学年とも準備が始まりました。今年はいつもの年と少し違う運動会となりますが、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）・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ます。十分な睡眠は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。

今が旬のさんま

さんまのおいしい季節になりました。旬のさんまは脂がのっていて、この脂肪には血液をサラサラにするEPAや脳の神経細胞に必要なDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富です。また、貧血予防に効果のあるビタミンB12や粘膜や皮膚、目の健康を保つビタミンＡも多く含まれ、栄養価の高い魚です。給食では9月に黒酢煮で、１０月は塩焼きで登場します。