

10月 給食だより

令和6年9月30日
川崎市立南河原小学校

少しずつ暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節がやってきました。気温差により体調を崩すこともあるかもしれません。体調管理には、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することが大切です。時間がないときの食事には、野菜たっぷりの丼などもおすすめです。川崎市のホームページでは、給食のレシピを紹介していますので、参考にしてみてくださいね。

また、9月末からはNHKの連続テレビ小説で、主人公が栄養士になる物語が始まるそうです。食や健康に関心を持つ人が増えるといいなと感じています。

10月の給食の紹介

目標「じょうぶな体をつくろう」

季節の食品

かぼちゃ さつまいも 里芋 ジャガイモ チンゲン菜 にんじん りんご さば しらす

4日(金) 新献立「豚肉と生揚げのカレー炒め」

カルシウムの多い生揚げを使い、たまねぎ、にんじん、さやいんげんと一緒にカレー味の炒め物にしました。

7日(月) 新献立「からしあえ」

茹でたまやしと小松菜を、洋がらしと砂糖としょうゆで味つけしました。



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」に合わせて、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

レバー うなぎ さんだら 卵(卵黄)

ルテインを多く含む

ほうれん草 ブロccoli

β-カロテンを多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチンを多く含む

トウモロコシ パプリカ

● 給食費(9月分)の口座振替日は
9月30日(月)です。

● 給食費(10月分)の口座振替日は
10月31日(木)です。