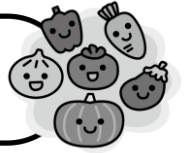


給食だより No.5

令和6年9月26日
川崎市立西菅小学校



スポーツの鍵は食事！
食事で体調をととのえよう



今年も夏の暑さが長く続きましたが、ようやく秋の訪れを感じられるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。ひと月後に控えた運動会で日頃の成果を発揮できるよう、体調を整えていきたいですね。

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。体育の授業や外遊び、運動会など、スポーツで実力を発揮するには、日頃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。



◆10月の献立の紹介◆

暑さが落ち着くので、食中毒予防の観点から使用を制限していた食品や献立を使用できるようになりました。また、季節の食品をできるだけ多く取り入れました。

◇◇給食で使用する季節の食品◇◇

かぼちゃ さつま芋 里芋 じゃが芋 チンゲン菜 にんじん りんご さば しらす

◇◇はじめて給食に登場する献立①「豚肉と生揚げのカレー炒め」(10月4日)◇◇

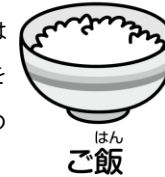
生揚げには骨を強くしたり、成長を助ける働きのあるカルシウム、不足しがちな鉄分が豊富に含まれます。また、カレー粉などのスパイスは、色や辛み、うま味、香りなどによって、料理のおいしさを引き立てることができます。給食では肉や魚、大豆・大豆製品などたんぱく源となるさまざまな食品を取り入れています。

◇◇はじめて給食に登場する献立②「からしあえ」(10月7日)◇◇

からしには「和がらし」と「洋がらし」があり、和がらしは洋がらしに比べて辛みが強く、少量でも辛みを感じることができ、ツーンとした鼻を抜ける辛さが特徴です。洋がらしはマスタードとも呼ばれ、風味や辛みが優しい味わいです。新献立の「からしあえ」は、ゆでた野菜を洋がらし、砂糖、しょうゆで味付けします。

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。



国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※(※文部科学省「学校保健統計調査」)。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、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。