

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.7

スポーツには**食事**がカギ!

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R6.9.30

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。10月14日はスポーツの日です。本番で実力を発揮するには、日ごろ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月第2月曜日は
「スポーツの日」



試合・競技当日の食事は?



朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油の多い料理は控え、
炭水化物を多く含む主食を
中心に、消化の良いものをたべ
ましょう。



試合の前後に水分を しっかりと しましょう



目の健康に役立つ**食べ物**とは?

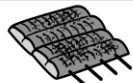


近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は増加傾向で、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。文部科学省「学校保健統計調査」より皆さんは、ゲームやスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインは目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させる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)

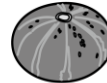
β-カロテン を多く含む



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



しゅんぎく

ルテイン を多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

10月から『めぐみちゃんメニュー』応募作品を給食でも実施します!

めぐみちゃんメニュー事業とは、市内産農産物を使用した飲食物を飲食店等の協力を得てメニュー化し、提供することにより、農業振興を図り、地域経済の活性化を促進することを目的に実施しています。令和6年度は、市内の小中学生から、市内産農産物（秋冬野菜や果物等）を使用しためぐみちゃんメニューを募集し、市内の飲食店で商品化して期間限定で販売をすることになっています。

本校でも、7月に3年生以上対象で秋冬野菜を使った「めぐみちゃんメニュー」を募集しました。今月から、少しずつ給食でも実施していきたいと思います。今月は2品実施、来月以降も、登場させていただく予定です。

😊 歯ごたえ抜群ほくほくドリア 5-1・3-3 Sさん兄弟で考案してくれました!

「かくし味に味噌とカレー粉を入れるとコクが出ておいしい。ミートソースの下に切って炒めた野菜を隠すと抜群な歯ごたえが出る。」

😊 色とりどりスープ 6-1 Kさん・Sさん・Nさん・Mさん・Cさん 5人グループで考案してくれました!

「野菜は一口サイズに切る。素材の味が分かるように、たくさん入れる。ABCスープのような味付けにする。」

今年は、グループごとの応募のため、応募数は少なめでしたが、みなさんでいろいろな意見を出し合いながら決めたことは、きっと良い経験になったと多いです。これを機に料理に興味を持つ児童が増えたらうれしいです。

意識していますか？

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするためにはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



ひじをつく



食器を持たずに顔を

近づけて食べる

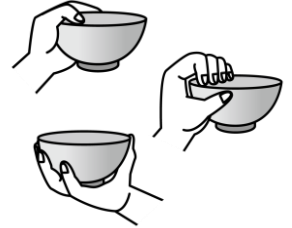


おわんの持ち方



- 親指をおわんのふちに添え、残りの指で底を支える。

やりがちなマナー違反



はしの持ち方

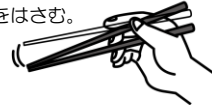
左利き



右利き



- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。



◎はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。

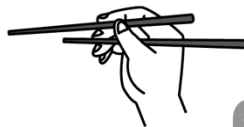


②数字の「1」を書くように、上下に動かす。



はしの動かし方を練習しよう！

③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

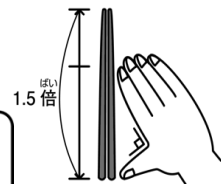


④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べものをはさむ。



下のはしは動かしません。

はしは、成長に合わせて長さを変わると使いやすくなります。親指と人差し指の長さの1.5倍が目安です。使っているはしを確認してみましょう。



日本の食事のマナーとして、やってはいけないはしの使い方を、「嫌いばし」といいます。

やりがちなマナー違反

たてばし



わたしばし



さしばし



よせばし



なみだばし



まよいばし



もちばし



ひろいばし



ねぶりばし



たたきばし



！食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



遠足・生活科見学(1・2年生)の給食について

遠足と生活科見学の日には給食がありません。

お弁当のご用意をお願いいたします。雨天時は、予備日に延期となります。その場合、お弁当になりますので、ご注意ください。



学年	場所	実施日	予備日
1・6年生	航空公園	10月4日(金)	10月11日(金)
2・4年生	狭山公園	10月8日(火)	10月15日(火)
3・5年生	昭和記念公園	10月3日(木)	10月10日(木)

1・2年生 生活科見学 実施日：10月31日(木) 予備日：11月7日(木)