



給食だより

令和6年9月30日
住吉小学校 第7号
校長 小林 宏
栄養士 長谷川 美佳

スポーツには食事がカギ!

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19日には皆さんが楽しみにしている住吉スポーツDAYもあります。スポーツ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」

スポーツをする日の食事は?

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。



運動の前後に水分をしっかりととりましょう



↓9月の主な食材の産地↓ 毎月、前の月の食材料の産地をお知らせします。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
精白米	新潟県	きゅうり	岩手県・群馬県・千葉県	ながねぎ	青森県・長野県	マッシュルーム	国産
もち米	新潟県	ごぼう	青森県	はくさい	長野県	さけ	ロシア
麦	国産	こまつな	西東京市・茨城県・千葉県	ピーマン	茨城県	さば	ノルウェー
きび	岩手県	しょうが	高知県	ブロッコリー	北海道	さんま	北海道
小麦粉	北海道	セロリー	長野県	ほうれんそう	栃木県	子持ちししやも	ノルウェー・アイスランド
大豆	国産	だいこん	北海道	もやし	栃木県	えびすり身	インドネシア
じゃがいも	北海道	たけのこ	国産	れんこん	茨城県	いか	ペルー
さといも	千葉県・埼玉県	たまねぎ	北海道	なし	千葉県	鶏肉	茨城県
赤パプリカ	茨城県	チンゲンサイ	茨城県	みかん(冷凍)	和歌山県	豚肉	茨城県
かぶ	青森県・千葉県	冷凍コーン	北海道	えのきだけ	長野県	ベーコン・ハム	茨城県
かぼちゃ	北海道	にら	茨城県	きくらげ	大分・愛知	たまご	青森
黄パプリカ	茨城県	にんじん	北海道	しめじ	長野県		
キャベツ	長野県・群馬県	にんにく	青森県	まいたけ	新潟県・長野県		

10月のきゅうしょくもくひょう▶しょくじとうんどうについてかんがえよう

今月の旬の食材



今月の地産地消



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？

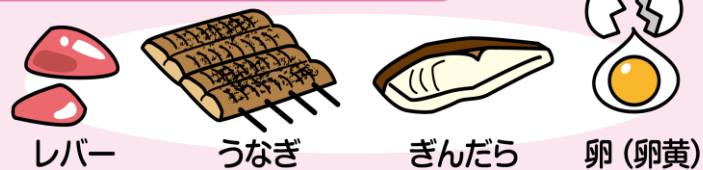
10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

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。

(※文部科学省「学校保健統計調査」)

ビタミンA を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



～9月18日・19日・20日の3日間で給食試食会を開催しました～

給食試食会の様子やアンケートの結果につきましては、来月お知らせをする予定です。
ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。