

10月 給食だより

令和6年10月8日
西東京市立青嵐中学校

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「天高く馬肥ゆる秋」ということわざがあります。秋は暑すぎず寒すぎず、心地のいい季節です。空も澄み切って、爽やかな気持ちになります。そして味覚の秋です。実りの秋ともいい、お米や、果物、野菜などたくさん収穫されます。つつい食べすぎてしまうことも・・・



10月10日は目の愛護デー

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。

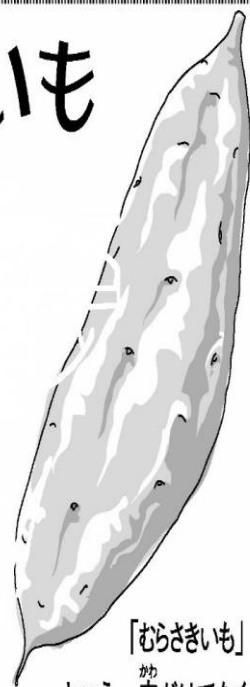
目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

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。

ひまわりの実の味

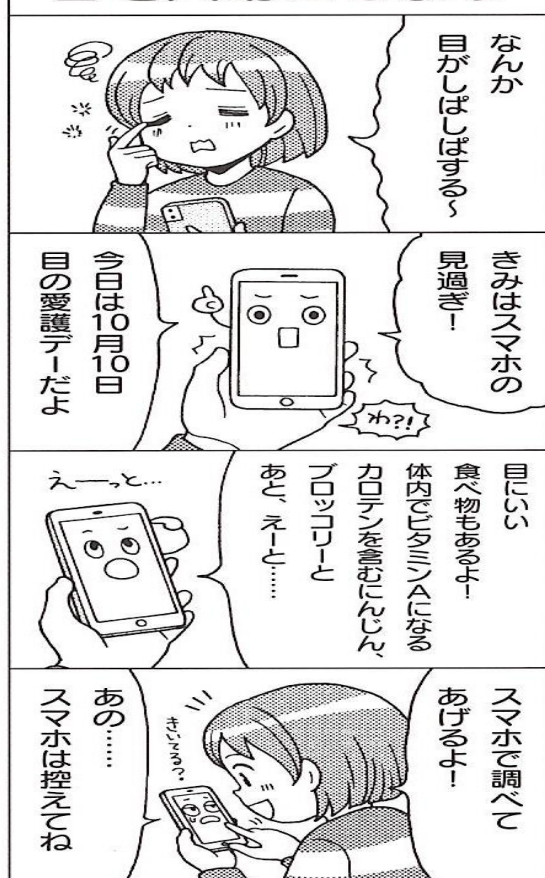
さつまいも

秋といえばさつまいも。さつまいもは、「コロンブス」という冒険家が世界中に広めたおいもです。薩摩、今の鹿児島県から広まったので、「さつまいも」といいます。沖縄から来たという意味で「琉球いも」、中国から来たという意味で「唐いも」という言い方もあります。天ぷらやみそ汁、カレーに入れてもおいしいよ。



「むらさきいも」という、皮だけでなく中までむらさきのおいももあります。

目を大切にしよう

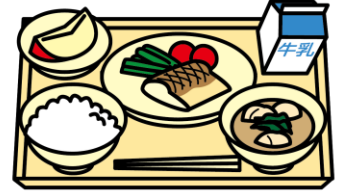


スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。



健康な体をつくるためのポイント



栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとりエネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など

主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



試食会へのご参加ありがとうございました。

9月24日(火)、3年生の修学旅行で不在になる教室を利用して保護者向け給食試食会を行いました。新型コロナウイルス流行の為、しばらくの間中止にしていたので、久しぶりの試食会となりました。当日は16名の方が参加されました。今年度は、タブレットを使用して青嵐中学校の給食について、献立作成のポイント、調理の様子などを説明し、試食の合間には生徒の配膳準備の様子なども見ていただきました。

保谷第一小からは横張栄養士を招いて、今日の給食についての説明献立作成、地場野菜の取り組みや質問などにも答えていただきました。皆さんとても熱心に聞いておられ、短い時間の試食会でしたが楽しく有意義な時間を送ることができたと思います。給食もとても好評でした。

《試食会でアンケートに寄せられた感想》

- ・学校給食を通して多くの学びにつながることを、お話を拝聴し改めて感じることができました。
- ・全て手作り、国産の材料(なるべく地元産)栄養バランスもよくとくに他の国や地域に思いはせられる。給食はおなかを満たす以上に様々な役割を果たしていることを再確認できました。
- ・本日のメニューのサラダは、薄味の中に素材の美味しさが際立っていたと感じました。豆の食感も食べていて楽しかったです。ありがとうございました。



【当日の給食】

