

10月給食だより

令和7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。ついつい食べ
すぎてしまうことも・・・



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。

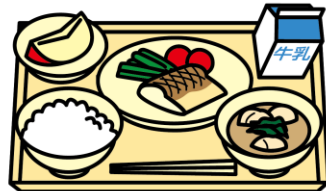


スポーツで力を発揮するための食事とは？

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。

10月2日(木)、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。

当日は13名の保護者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。

保谷第一小からは柴原栄養士を招いて、献立作成のポイントや調理について、自校給食ならではの取り組みなどを話していただきました。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》

- ・無添加の食材を使って調理してくれていることに感謝、うれしかったです。給食を作ってくださる方大変な作業や、いかに時短で効率よく手順をふんでやっていくかを栄養士さんと考えてくださっていることに感謝です。
- ・デザートがおいしいと評判だったので食べたかったです。
- ・給食のボリュームがとてもあることに驚きました。食材の種類も豊富で、栄養満点な給食を食べているのだと思うととてもありがたいです。

沢山の温かいご意見、「ありがとう」というお言葉をいただき、励みになりました。今後も子供たちに、安全・安心な給食が提供できるよう努めて参りたいと思います。



【当日の給食】

