

10月 給食だより

日野町教育委員会
小学校

必佐小学校 リクエスト給食 24日

必佐小学校では、給食委員会の5・6年生がバランスのよい献立を考えました。4種類の献立を決めて、全校に呼びかけ投票してもらいました。その中で1番人気だった献立は、「中華めん、しょうゆラーメン汁、牛乳、から揚げ、マカロニサラダ、アイス」です。栄養バランスの良い献立を考えるのは難しかったようですが、給食委員会のみんなは「みんなの健康を考えて」「みんなに喜んでもらえるような」献立を頑張って考えていました。必佐小学校では、から揚げがとても人気があります。

(給食主任 山田)

＜子どもたちの考えた献立＞

- ①ごはん・コーヒーマル・から揚げ・ポテトサラダ・豚汁・りんご
- ②中華めん・しょうゆラーメン汁・牛乳・から揚げ・マカロニサラダ・アイス
- ③ナン・牛乳・キーマカレー・ぎょうざ・枝豆・バナナ
- ④中華めん・塩ラーメン汁・コーヒーマル・から揚げ・枝豆・チョコケーキ

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。

※文部科学省「学校保健統計調査」

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。

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



国スポ障スポ開催地めぐり ～栃木県～

2025年には滋賀県で「国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会」が開催されます。

9月の給食から毎月、これまでの開催地の料理を取り入れています。今回は「栃木県」です。栃木県は関東地方にある県で、滋賀県と同じく海に接していない県です。いちごの生産量が50年以上もの間、全国1位であり、いちごの栽培がとても盛んな県です。

給食では、栃木県で有名な「宇都宮餃子」をイメージして「焼き餃子」を出します。そして栃木県が生産量全国1位である「かんぴょう」を使って、「かんぴょうの卵とじ汁」を作ります。かんぴょうは、ユウガオという植物の果実の果肉を細長くむいて干したもので、おすしの材料としてよく使われます。

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。運動会や体育祭、部活の試合など、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。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう

