

# 給食だより

令和6年10月号

ながれやましりつにしふかいしょうがっこう  
流山市立西深井小学校

暑かった夏がようやく過ぎ去り、爽やかな風が吹いています。爽やかな秋、食欲の秋がやってきました。給食でも旬を感じられるように、秋ならではの食材を使っています。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、よく睡眠をとって元気な身体を保ちましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」

「10 10」を横にして見ると、人の目と眉に見えることから「目の愛護デー」と言われています。スマホやゲームを使用する時間は多くなっていませんか？目の使い過ぎによる「疲れ目」は視力低下の原因の1つです。目を長い時間使う場合は、こまめに休憩を取り、目を休ませましょう。また、目の健康を保つために必要な栄養素をとって、目を守りましょう。

### ～目に良い食べ物は？～

- ビタミンA: 目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きをします。  
(かぼちゃ・にんじん・小松菜などの緑黄色野菜、レバー、卵(卵黄)など)
- ビタミンC: 目の充血を防ぎます。  
(緑黄色野菜、果物、いも類など)
- ビタミンB群: 目の疲れや視力低下予防に効果があります。  
(肉類、魚類、豆類など)



目に良いビタミンのほか、魚に含まれているDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です！10月10日の給食には、「ブルーベリーゼリー」が出ます！

## 「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるとういことでもあります。気温が低くなると、人間の体は体温を保つため、生命活動を維持するエネルギーである「基礎代謝」がアップします。そのため、より多くのエネルギーを必要とするのです。10月の献立には、秋に収穫された食材をたくさん取り入れています！ぜひ、味わって食べてください。



## 運動会の食事は？

10月12日は運動会です。日頃の練習の成果を出すために、運動会前後の食事のポイントをまとめました。

### 運動会前日

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとり、主食のご飯などは多めにとりましょう。ごはんなどの炭水化物はエネルギーの源になります。油っぽい料理はさけるようにしましょう。



### 運動会当日

運動会当日の朝ごはんは、しっかり食べましょう。食欲がなくても、おにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べましょう。



### 運動会后

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



## 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、食べる時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



### ！ 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。



「学校給食9」より引用