

新年度が始まってから、半年が経ちあっという間に10月となりました。10月は、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・実りの秋など楽しみの多い季節ですね。

～10月の給食目標～

目によい食べ物について知ろう

10月10日は「目の愛護デー」です。

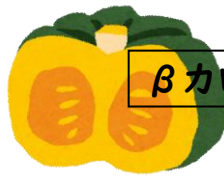
ビタミンAやβカロテン、ビタミンB1・B2などが目に関係のある栄養素として挙げられます。ビタミンAは、目や皮膚の健康に欠かせない栄養素で、不足してしまうと暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなってしまいます。

これを機に今回紹介する、目に良いとされる栄養素を含む食材を食べ、目の健康について改めて考えてみましょう。

それぞれの栄養素を含む食材



ビタミンA



βカロテン



ビタミンB1

食品ロスを減らすために

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。

賞味期限はおいしく食べることができる期限(未開封の場合)で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。



食べないと
もったいない!

～ 「朝食」の効果を知ろう ～

健康に毎日過ごすためには、朝食は欠かすことができないものですが、皆さんは毎日、朝食を食べてから学校へ来ていますか？

朝食を食べることの意味を理解し、これからの朝の過ごし方について考え直してみましよう。

①体や脳を目覚めさせる

朝食をとることによって、消化器官が働きだし、体温を上げて、脳をしっかり活動します。

②エネルギーや栄養素の補給

午前中に使うエネルギーや栄養素を補給することができます。



③排便を促し、便秘を改善

胃の中に食べ物が入ることで、大腸がぜん動運動を起こし、排便を促します。

④体温を維持する

午前中、体温が上昇した状態を維持することができ、集中して活動できます。



【 簡単！ 朝食メニュー紹介 】

《 セサミトースト 》

～材料(1人分)～

- ・食パン 1枚
- ・マーガリン 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・練りごま 小さじ1.5
- ・白ごま 小さじ1

～作り方～

- ①マーガリン、砂糖、練りごまを混ぜ合わせる。
- ②①をパンにぬり、いりごまを振って焼く。

午前中の授業・活動に集中して取り組むためにも、しっかりと朝食を食べるようにしよう!