

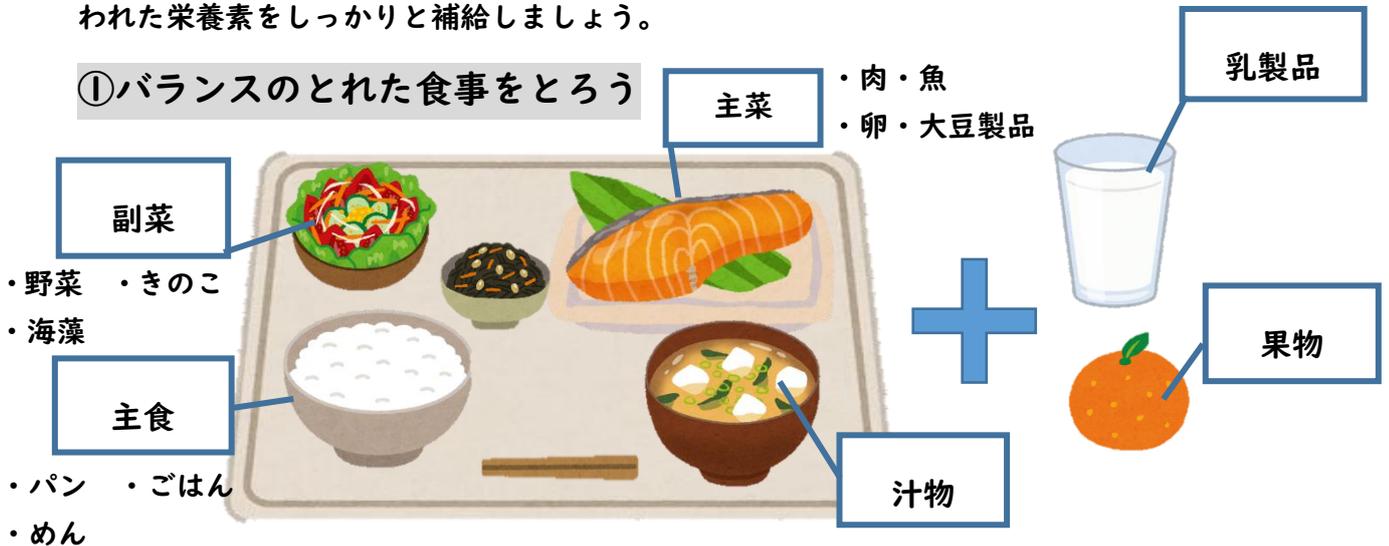
# 給食だより 10月

令和5年10月10日  
横浜市立根岸小学校  
校長 杉山真理子  
栄養職員 佐藤美奈里

## スポーツと栄養

長かった夏も終わり、今はいよいよ運動会です。楽しそうに練習をしている児童の姿が見受けられます。競技で十分な力を発揮するためには、健康で丈夫な身体が基本です。1日3回食事をとることを意識して、成長に必要な栄養素に加え、運動によって失われた栄養素をしっかりと補給しましょう。

### ① バランスのとれた食事をとろう



栄養バランスのとれた食事は、**主食・主菜・副菜・汁物**を合わせた形が理想的です。足りない栄養素を補うために、**乳製品**と**果物**をプラスするとさらにバランスが良くなります。

### ② 足りない栄養素を補おう

#### 鉄分

貧血を予防する鉄分は、汗と一緒に身体から出てしまうため不足しがちです。



#### カルシウム

骨や歯を強くしてくれる栄養素で、成長期に欠かせません。



# 10/10は「目の愛護デー」 10/10→

10を横に倒すと目と眉毛に見えることから、この日は目の愛護デーとされています。私たちが受け取る情報のうち、8割は目からと言われています。しかし現代ではスマートフォンやテレビ、ゲームなどの目に負担がかかる生活をしている人が多いと思います。目の健康維持のために必要なビタミンAを取って、しっかりと目を守りましょう。

## ビタミンAのはたらき

- ・目のはたらきを助ける
- ・粘膜や皮膚を健康に保つ



## 不足すると…

- ・暗い場所で周りが見えづらくなる (夜盲症)
- ・皮膚がかさかさになる



## 多く含まれる食品

緑黄色野菜 (にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など)、レバー、うなぎ、バター、卵など



## 効率の良い取り方

油と一緒に取ると、吸収率が良くなります。油で調理したり、野菜はドレッシングをかけたりするのがおすすめです。



## その他の目に良い栄養素

### アントシアニン

青紫色の色素成分で、目の疲労回復に効果的と言われています。

〈多く含まれる食べ物〉  
ブルーベリー、なす、黒豆、紫キャベツ、黒ごまなど



### アスタキサンチン

目の血流を良くして疲労回復効果があります。

〈多く含まれる食べ物〉  
鮭、えび、かに、いくらなど



## 10月の献立について

○食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。

(かつおのあんかけ、煮魚(さば)、ふくめ煮、秋味ごはんの具、きのこスパゲティ)

○十三夜(10/27)にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。

○旬の食品を多く取りれました。

(かつお、さけ、さつまいも、さといも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん)