



# 10月給食だより



横浜市立城郷小学校  
令和6年10月  
校長 三瓶 淳  
給食室

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、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。

## 10月の給食目標



たの しょくじ ば つく  
楽しい食事の場を作ろう

## 10月の献立について

### 献立の特色

・食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。

(かつおのごまみそあえ、煮魚(さば)、ふくめ煮、さけのクリームシチュー、きのこスパゲティ、秋味ごはんの具)

・十三夜(10/15)にちなんだ献立をとりいれました。(さつまいもと栗の甘煮)

・旬の食品を多くとりいれました。

(さば、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)

## スポーツには食事がカギ!



試合の前後に水分を  
しっかりと  
ましよう

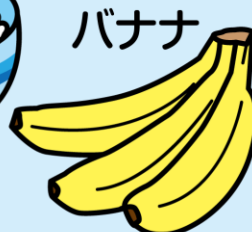


## 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



はんで飯



バナナ

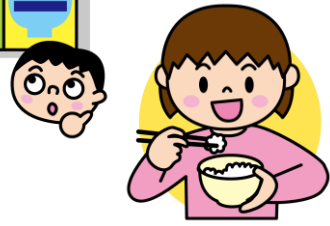


うどん

# 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、食べるとき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付けましょう。



## 正しい姿勢

○背筋をのばす  
○いすに深く腰掛ける  
○床に足をつく  
○机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

足をくむ



ひじをつく



しよつきもかおをちかたに近づけて食べる



## はしの持ち方

左利き

右利き

○はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ

## 目の健康に役立つ食べ物とは?



近年、裸眼視力1.0未満の小中学生は年々増加傾向にあり、年代があがるにつれてその割合が高くなっています。(※文部科学省「学校保健統計調査」)

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。

### 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

