

# 10月給食だより



都立港特別支援学校  
校長 岡戸 良雄  
栄養士 大野 有里

だんだんと涼しくなり、「秋」らしくなってきました。「秋」は、暑さが落ち着いて過ごしやすくなるため、新しいことに挑戦しやすい季節と言われます。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、音楽の秋など、たくさんの「～の秋」がありますね！自分の好きな「～の秋」を楽しみましょう。さて、今月の給食目標は『旬の食べ物を知ろう！』です。旬の食べ物は、おいしい・新鮮・価格が安い・栄養価が高いなど、いいことづくしです。旬の食べ物を意識して食事をしてみましょう！

## 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。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

## 試合・競技当日の食事は？

### 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。

ごはん、バナナ、うどん

### 試合の前後に水分をしっかりとりましょう

## 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、目を疲れさせていませんか？ 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」「ゼアキサントシン」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トシンは、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

レバー、うなぎ、ぎんだら、卵(卵黄)

### ルテインを多く含む

ほうれん草、ブロッコリー

### β-カロテンを多く含む

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、しゅんぎく

### ゼアキサントシンを多く含む

トウモロコシ、パプリカ

### 捨てちゃうの？

大根の葉には、いろいろな栄養素がたっぷり！

大根の葉は、捨てちゃうの？

えっ？ だって食べられないでしょ？

細かくぎざんたら、使えるし。

塩でもんたら、おつけものにもなるよ。

もったいない！

なんか葉っぱが、かがやいて見えてきた！

大切に食べてあげてね。

