

10月 給食だより

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。

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

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



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、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。

※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



β -カロテンを多く含む



ルテインを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む



令和6年度 10月号

清瀬市立清瀬第二中学校

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にすることになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。

現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

1 貧困をなくそう	10 人や国の不平等をなくそう
2 飢餓をゼロに	11 住み続けられるまちづくりを
3 すべての人に健康と福祉を	12 つくる責任 つかう責任
4 質の高い教育をみんなに	13 気候変動に具体的な対策を
5 ジェンダー平等を実現しよう	14 海の豊かさを守ろう
6 安全な水とトイレを世界中に	15 陸の豊かさも守ろう
7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに	16 平和と公正をすべての人に
8 働きがいも経済成長も	17 パートナーシップで目標を達成しよう
9 産業と技術革新の基盤を作ろう	



日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた

献立を提供しています



安心して食べられるよう

衛生的に調理しています



地産地消を推進して

います



みんなで同じものを

食べることができます



給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、
食べる前に調整する



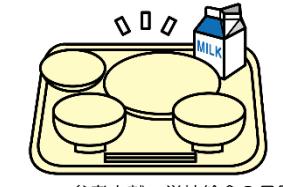
給食から、バランスの
よい食事について学ぶ



食器を大切に使う



食べられる人は、
なるべく残さず食べる



参考文献：学校給食9月号