

10月給食だより

令和6年度 10月号
清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之
栄養士 加藤 愛子

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。



試合の前後に水分を しっかりと しましょう



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



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ようになりました。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。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 陸の豊かさを守ろう |
| 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 パートナリシップで目標を |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう | 達成しよう |



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

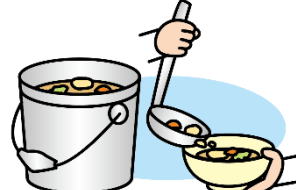


みんなで同じものを
食べることができます



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



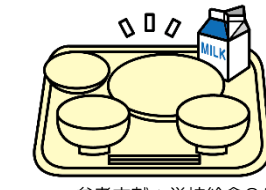
給食から、バランスの
よい食事について学ぶ



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