



秋は、読書やスポーツ、勉強に取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物が出回る「食欲の秋」でもあります。3食の栄養バランスを整えながら、秋の味覚を楽しみましょう。

10月は、「朝ごはんを食べよう強化月間」

毎年10月は、さいたま市の「朝ごはんを食べよう強化月間」です。本校の児童は、朝食をしっかりと食べている割合が高いようです。朝食は、健康的な食生活に欠かせないものです。朝ごはんの大切さを理解し、きちんと食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べると



朝ごはんを食べ、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。また、朝食の品数が多いほど学業成績や運動能力が高くなるといわれています。それは、栄養バランスのとれた朝食が脳を活性化させるからです。

朝から元気に活動するために、主食、主菜、副菜、汁ものなどをそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。血糖値も上昇し、1日のリズムが作りやすくなり、活動量も上昇します。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横にすると、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。食べ物に含まれる栄養成分には、目によい働きをするものがあります。特に、緑黄色野菜の中には、カロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、薄暗いところでも視力を保つ働きがあります。また、粘膜や皮膚の抵抗力を高めたりする働きがあり、健康には欠かせません。目や体をじょうぶにする緑黄色野菜をたくさんとりましょう。

ビタミンAが多くふくまれている食品



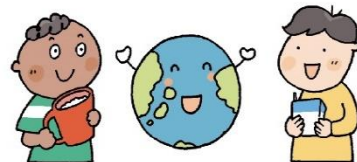
10月は食品ロス削減月間

まだ食べられるのに捨ててしまう食料を「食品ロス」といいます。2019年の10月に食品ロスの削減を目指す「食品ロス削減推進法」が施行されました。そして、10月30日は「食品ロス削減の日」です。宴会の最初の30分間と最後の10分間は席で食事を食べ切りましょうという「30・10(さんまるいちまる)運動」に由来しています。仲町小の場合、1日で多いときには40~45kgの残食が生じています。1年間では一人6kgにもなります。

大切な食べ物を無駄にしないために、残さず食べるように心がけましょう。

10月16日は世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



★今月の献立

11月2日(土)は、さいたま市で自転車競技のロードレース「ツール・ド・フランス さいたまクリテリウム」が開催されます。それにともない「フランスの食文化を感じる学校給食」を提供します。

◆10月25日(金)

- ・クロワッサン
- ・豆乳マカロニグラタン(手作り)
- ・マセドアンサラダ
- ・チョコクレープ

◆10月31日(木)

- ・ガーリックフランスパン
- ・カスレ
- ・フレンチサラダ
- ・カボチャプリン(ハロウィン)

