



10月 食育だより

町田市立鶴間小学校
校長 浦木 義尚
栄養士 栄 養 士

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
「スポーツの白」

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」に合わせて、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



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



学校給食用食材の産地 (9/4~9/24)

品目	産地	品目	産地	品目	産地
野 菜					
きゅうり	群馬	もやし	栃木	にら	茨城
えのきたけ	長野	セロリ	長野	長ねぎ	青森
ナス	埼玉	大根	北海道	じゃがいも	北海道
キャベツ	群馬	人参	北海道	にんにく	青森
大根	北海道	小松菜	埼玉・東京		
小ねぎ	福岡	しょうが	高知		
玉ねぎ	北海道	なめこ	長野		
巨峰	山梨	ブルーベリー	長野	りんご(つがる)	青森
肉 牛 乳					
とり肉	岩手	飲用牛乳 (タカナン乳業 集乳エリア)	北海道	調理用牛乳	北海道
豚肉	群馬・神奈川		神奈川		卵
			千葉		
米					
国産米	宮崎・山形				
魚 介 類					
ほっけ	ロシア・アメリカ	さば	ノルウェー	さんま	台湾

※学校給食では、食品衛生法に基づき出荷制限されていない安全な食材を使用しております。なお、食材につきましては使用当日に市場より調達しますので、その日の入荷状況により食材の産地が異なります。このため、産地は前月の実績を掲載いたします。