

10月給食だより

令和7年度
福島市西部学校給食センター

抜けるような青い空、さわやかに吹きわたる秋風を感じる季節になりました。
スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事が目白押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子どもたちに伝えていきたいと思います。

10月の目標 食事・運動・休養の大切さ



スポーツ^①で力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？
日々の練習やトレーニングも大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。

日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。



健康な体をつくるためのポイント



栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など

主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



朝ごはんを毎日必ず食べる



朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。

朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。

また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかりとる



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。

体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。

できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

目の健康に役立つ食べ物とは？



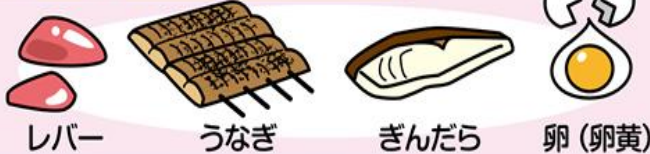
近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。みなさんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使いすぎていませんか？

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。

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

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ

パプリカ

10月は「食品ロス削減月間」です。

食品ロス
削減

自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



似ているけれど
全然違う

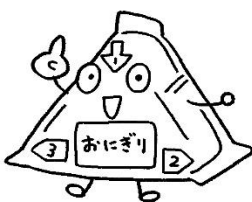
消費期限

と

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。