



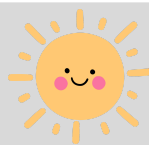
がつ きゅうしよく

10月給食だより



令和8年度
上小小学校

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。この機会にぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また味覚の秋といわれるように、今が旬の食べものがたくさんありますので、実りに感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

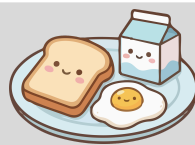


はやお

はやね

あさ

早起き・早寝・朝ごはん

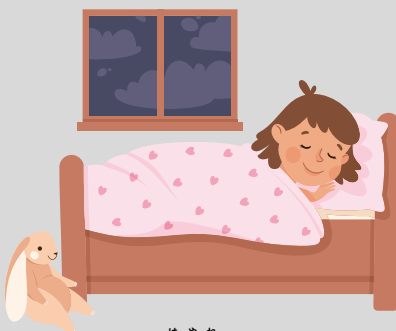


子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

ちょうしよく

朝食で3つのスイッチオン



☆体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

☆脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でぶどう糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



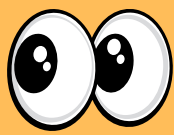
☆おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



朝食をよくかんで食べよう

よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始め朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりすると言われています。よくかんで食べましょう。



め けんこう

目の健康のために ～目の健康を保つ栄養素～

10月10日は、目の愛護デーです。「10」を横に倒して見ると眉と目のように見えることから「目の愛護デー」となりました。目の健康のためには、「疲れたときは目を休めること」「食生活に気をつけること」がとても大切です。バランスのとれた食事を心がけ、目を健康に保ちましょう。

ビタミンA

うす暗い場所で目を慣らす
目の乾燥を防ぐ



たまご



うなぎ



にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜



ビタミンB群 (B1、B2)

目の疲れを和らげる



ぶたにく



なっとう



チーズ



うなぎ

ビタミンE

目の老化を防止する



かぼちゃ



アーモンド



アボカド

ビタミンD

目の機能を調整する



しいたけ



きくらげ



さけやさんまなど

魚に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やブルーベリーなどに多く含まれるアントシアニンは、目の回復などに効果があると言われています。

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食品を食べるようにしましょう。緑黄色野菜に多く含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食にも毎日緑黄色野菜を使っています。しっかり食べて、目の健康を保ちましょう。



人間は、情報の約80%を視覚から得ると言われています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。