10月 食育だより

10月の給食目標
「好き嫌いなくなんでも食べよう」
令和4年10月25日発行
小美玉市立小川南中学校

木の葉が色づき，秋も深まってきました。朝晩が冷え込む一方で，日中は暖かく，さわやかな風が吹く過ごしやすい季節です。１日の気温の変化が大きくなるため，体調を崩しやすい季節でもあります。衣服で調節をし，こまめに体温調整をしましょう。また，朝・昼・夕の食事をバランスよくしっかり食べ，健康に過ごすために必要な体力や免疫力をつけることも大切です。

ごはんを食べよう！ ～ごはんの魅力再発見～

自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴は，お米を粒のまま食べることです。粒なので，よくかまないとならないため，かむことを身に付けるのによい食べ物です。

お米はよくかむと，だ液中の酵素ででんぷんが分解され糖になるため，甘くなってきます。

ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米を粒のまま食べるごはんは，パンやめんに比べて消化・吸収がとても穏やかです。そのため腹持ちがよく，おなかが空きにくくなるため，間食を減らすことができます。

さらに，血糖値が緩やかに上昇するので，体や血管への負担が少ないことも特徴です。

じつは太りにくい

ごはんを食べると太ってしまうと思っている人も多いかもしれませんが，そんなことはありません。

ごはんは油や砂糖を使わず，水だけを使って炊くため，実は量の割にエネルギーは低いのです。

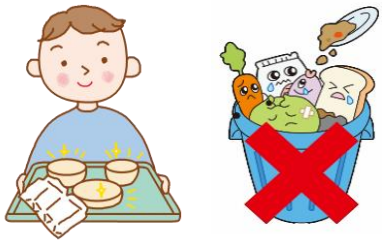
どんな料理にもよく合う

ごはんは，どんな料理にでも合う主食です。

例えば，パンに合うおかずは肉が多く，脂質の摂りすぎに繋がりますが，ごはんは，肉や魚，卵など様々な食材，どんな調理方法の料理にも合うため，バリエーション豊かで，健康的食生活を送ることができます。

10月は3R推進月間！

食べ残しを減らす

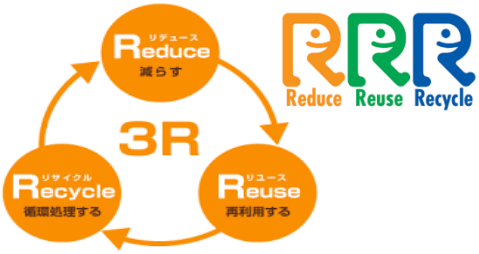


給食を残さず食べることは，健康な体を作るためだけでなく，ごみの量も減らせます。食べる時間を確保できるよう，準備も協力して行いましょう。

ごみの捨て方に注意する

ごみの出し方にも注意しましょう。給食では，牛乳パックをコンパクトにたたむことで，ごみ袋に入るごみの量を増やすことができます。

3Rに関心を持つ



生活の中でも3Rに関心を持って，食品や資源の無駄を減らしましょう。また，循環型社会を目指す地域の取り組みに参加してみるのもよいですね。

1日3食しっかり食べよう！

毎日の食事で１日に必要な栄養素やエネルギー量を不足なくとるためには，朝・昼・夕の３食の食事をしっかり食べることが大切です。また，食事の内容にも気をつけ，「主食」＋「主菜」＋「副菜」をそろえるようにしましょう。

そして，朝ごはんは，１日を元気にスタートさせるために大切な食事です。これからますます寒くなり，布団から出るのもつらくなる季節になりますが，早起きを心がけ，朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

体も温まり，免疫力ややる気アップにも繋がります。

あなたの目 疲れていませんか？

授業でも，タブレットや電子黒板などを見る機会が増えました。知らず知らずのうちに目が疲れているかもしれません。タブレットやスマートフォンなどの画面を長時間見ていると，同じ姿勢が続き，目も体も緊張状態になり，疲労がたまってしまいます。スポーツの秋，読書の秋，芸術の秋・・・というように，秋は過ごしやすく物事に集中して取り組むのに適しています。集中すると，ついつい酷使してしまいがちな「目」をいたわる食事についてお話しします。

目が疲(つか)れたと感じたら…

長時間，画面を見たり，勉強をしたりしていると，目の中のレンズである水晶体を支えている筋肉に緊張状態が続き，目の疲労が起こります。目が疲れたと感じたら，まずは目を休めましょう。目の周りをマッサージしたり，蒸しタオルで目の周りを温めたりするのもよいですね。

また，同じ姿勢で体を支えることによって，首や肩，背中，腰などの筋肉が疲労して，肩こりや頭痛にもつながります。時々ストレッチをして血流をよくしましょう。

目の疲(つか)れを食事で和らげる

ビタミンＡ　ビタミンＥ　ビタミンＣ

目の疲れを食事でやわらげるためには，目の健康に不可欠な網膜色素（ロドプシン）を構成するビタミンＡを豊富に含む食品（レバーやにんじん，小松菜など），全身の血行をよくするビタミンＥを含む植物油（アーモンドやごま，ごま油）を食べることが大切です。ビタミンＡは油と相性がよいため，ビタミンＥを多く含む植物油を使って調理をすれば吸収力が高まり，効率よく摂取できます。さらに，コラーゲンを合成する働きのあるビタミンＣは，目の毛細血管を保護するため，充血を防いでくれます。

給食委員会の活動

前期給食委員会で作成した動画を，給食時間に流しました。片付け方について再確認し，毎日正しく返却できるとよいですね。特に，おぼんやどんぶりの枚数，食缶のロックなどの確認を忘れずに行いましょう。

また，１０月１７日に初めての後期給食委員会があり，自分たちで分担を決め活動が始まりました。慣れないながらも，忘れずに自分の仕事をしようとする姿勢が，とても素晴らしいです。

後期委員会でも，呼びかけ動画やポスターなどを作成予定です。おたのしみに！