

# 給食だより

2024年10月号  
柏市学校給食センター

小学生のみなさんは  
おうちの人と  
よみましょう。



## スポーツには**食事**がカギ!

暑さもやわらぎ、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



### スポーツの日

### 試合・競技当日の食事は?



### 朝ごはんを必ず食べましょう

最大のパフォーマンスを支えてくれるのは、エネルギー源となる炭水化物です。炭水化物を多く含む主食を中心に、胃腸に負担のかかる油分を控えた消化の良いおかずがおすすです。



ご飯



バナナ



うどん

試合の前後に水分を  
しっかりとり  
ましょう



10月10日は「目の愛護デー」です

### 目の健康に役立つ**食べ物**とは?



みなさんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていると思うことはありませんか？

近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向(※)で、年代が上がるにつれてその割合も高くなっています。

※文部科学省「学校保健統計調査」より

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」の一種の「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



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

# 意識していますか？ 食事のマナー

まわりの人と気持ちよく食事をするための約束が「食事のマナー」です。食事の時間はマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的な食事のマナーを身につけましょう。

## 正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床にきちんと足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



### やりがちなマナー違反

足を組んだり  
ブラブラさせる



机にひじをつく  
はしを持たない方の手は  
食器を持ちましょう



食器を持たずに顔を  
近づけて食べる  
背中がががって姿勢が悪  
くなってしまいます



## はしの持ち方


左利き



右利き



● はし先を閉じたり開いたりして  
食べ物をはさみます。

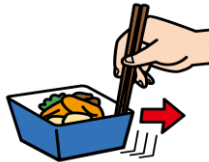


### やりがちなマナー違反

★さしばし  
料理をはしにさして  
口に運ぶこと



★よせばし  
食器にはしをひっかけて  
自分の近くによせること



★わたしばし  
食器の上にはしを  
わたすこと



★まよいばし  
どれを食べようか、料理の  
上ではしを動かしてまよ  
うこと



## おわんの持ち方

(お茶わんも同じです)

● 親指をおわんのふち  
に添え、残りの指でお  
わんの底を支えます。



### やりがちなマナー違反

おわんの中に親指が入っ  
てしまっている



おわんのふちに指を  
ひっかけて持つ



## ！ 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまま  
しゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちにな  
るような内容の話をするの  
はやめましょう。



かむときは口を閉じます。  
クチャクチャと音を立てない  
ようにしましょう。



食べている途中に立ち歩  
くのはやめましょう。

