



2024年  
9月27日発行  
北海道教育大学  
附属釧路義務教育学校前期課程

# 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、日々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

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、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

# 意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食するときにはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的な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

● 足を組む  
● ひじをつく  
● 食器を持たずに顔を近づけて食べる

## 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、食べ物をはさむ。

## やりがちなマナー違反

● さしばし (sawabashi) ● よせばし (yosebashi) ● わたしばし (watashibashi) ● まよいばし (mayoibashi) ● なみだばし (namidabashi)

# 6年生の考えた献立が出来ます!

6年生が家庭科の学習の一環で、給食の献立を考える取り組みを行いました。その中から、10月も、4名の考案した献立を提供します。

### 10月1日 栄養満点給食

- ココアパン
- イタリアンスープ
- カレーコロッケ
- フレンチサラダ

ポイント  
おいしそうな名前の料理をいれました。いろんな食材を入れて、栄養が豊富になるように献立をたてました。

### 10月9日 THE和食給食

- ごはん
- 鉄分たっぷりみそ汁
- さんまのみぞれ煮
- 白菜のからし醤油あえ

ポイント  
みそ汁は赤色が多く、黄色はご飯で緑は野菜でバランスも比較的によくおいしいので選びました。

### 来月も6年生が考案した給食を取り入れていきますので楽しみにしてください!

### 10月15日 栄養たっぷりメニュー

- 揚げパン
- パンフキンポタージュ
- 鶏のパリパリやき
- ポテトサラダ

ポイント  
おいしいし、赤や黄色や緑の仲間がそろっていて栄養バランスが整っていると思ったからです。

### 10月17日 好きなもの盛りだくさん給食

- 野菜塩ラーメン
- バジルポテト
- フルーツ白玉

ポイント  
みんなが好きそうな給食を集めました。野菜塩ラーメンやフルーツ白玉でいろんな色をとりいれました。