

給食だより 10月

那覇市立真嘉比小学校

秋といえば「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」などが連想されます。空気が澄んで天候がよく、充実した気分で過ごせる季節です。しかし、朝と夜は冷えるようになり、運動会の練習で体が疲れて、風邪などをひきやすくなります。毎日元気に学校での活動ができるように、いつも以上に健康管理に気をくばりましょう。

スポーツと栄養

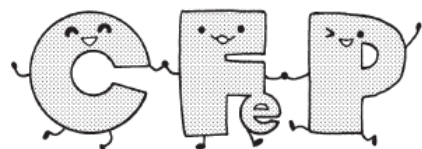
栄養バランスよくしっかり食べよう



日頃から運動をしている人は、自分の運動量に見合った分の栄養を補給することが大切です。また、成長期であることから、体が成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分も兼ね合わせて、エネルギー量や栄養バランスを考慮することが大切です。朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本とした上で、上手に補食をとるようにします。また、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補給できるように、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラスするようにします。

貧血を予防しよう！

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。貧血予防のためには鉄を多く含む食品と共に、ビタミンCとたんぱく質を多く含む食品をとることが大切です。



秋の熱中症に注意！！



朝と夜は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日も多いので、体温調節が難しい時期です。また、運動会の練習で、いつも以上に体を動かしていますので、服装の調整や水分補給などに配慮してあげてください。

10月10日は目の愛護デー



かぼちゃ



にんじん



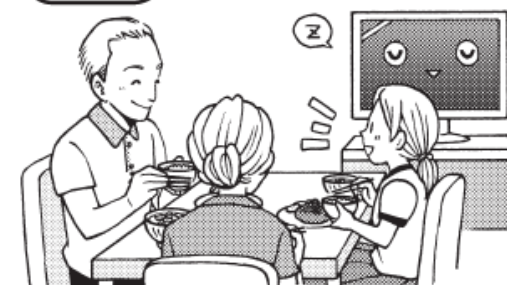
ほうれんそう

目や粘膜を丈夫にする
緑黄色野菜をとろう

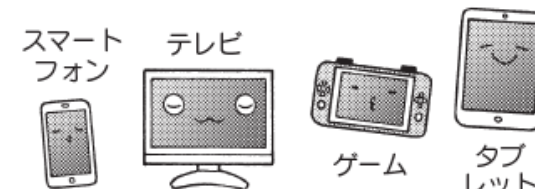


緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。

やってみよう ノーメディア



食事の時はメディアはお休み



実りの秋

旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、地域でとれた旬のものを食べるとは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることにもつながります。



秋が旬の食べ物



新米



さつまいも



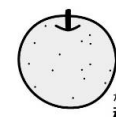
栗



さつまいも



柿



りんご



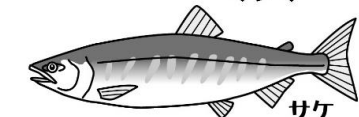
きのこ（まつたけ）



ぶどう



サンマ



サケ

【給食で使用する食材の産地について】

那覇市内の給食で使用する食材の産地は、那覇市教育委員会学校給食課ホームページでご確認いただけます。

(<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyouikukyuusyoku/osirase/santikouhyou.html>)

また、出荷状況や天候等により産地の変更があった場合には、真嘉比小学校ホームページの「給食室からのお知らせ」へ掲載いたします。