

給食だより

令和3年10月1日
石巻市東学校給食センター

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用下さい。低学年のお子さんには読んであげて下さい。)

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節になりました。秋はスポーツの秋ともいわれています。この機会に、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、朝夕と冷え込む日も多くなり、日中との気温差で風邪を引きやすい時期です。食生活に気を付けて、体調を整えましょう。

丈夫な体をつくる食事について考えよう

丈夫な体をつくるためには、食生活で気をつけたいことがたくさんあります。成長期の今のうちにしっかりと身につけておきましょう。

スポーツの秋、到来!



その1 運動と栄養

基本は1日3食、しっかり食べる

たくさん運動できる丈夫な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーのもとになる炭水化物(ご飯・パン・いもなど)。また、運動するために必要な、体の調子を整えるビタミンやミネラルを含む野菜や海そうをしっかりとりましょう。

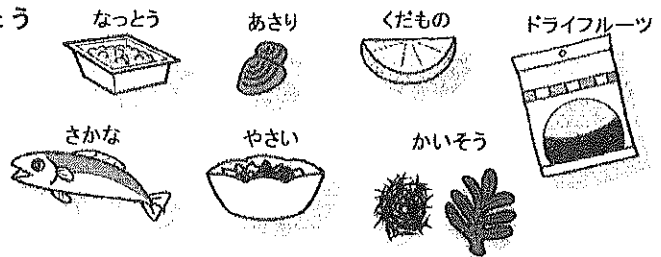
その2 貧血予防

貧血って?

最近、顔色が悪い、立ちくらみがする、体がだるいといったことはありませんか? これらの原因は“貧血”であることが多く、体の成長が著しい思春期に多く起こります。鉄などの栄養素の不足が原因の場合もあります。まず、毎日の食事から見直してみましょう!

貧血の予防には、こんなことに気をつけましょう

- ① 1日3食バランスのとれた食事をしましょう。
- ② 鉄を多くふくんだ食品をたくさんとりましょう。
- ③ たんぱく質を十分にとりましょう。
- ④ 野菜や果物をたくさん食べましょう。



10月10日 目の愛護デー

目の健康について考え、目をいたわる1日しましょう。

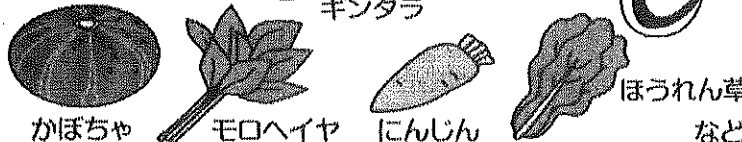
「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事でとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こすことがあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

