

10月給食だより



涼しくてさわやかな秋風に、高く澄んだ空。少し外を歩くとキンモクセイのよい香りが感じられます。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と、楽しみが多い季節になりました。

給食でも、地元でとれる旬の食材を取り入れながら、子どもたちが喜ぶような献立を提供していきたいと思っております。

10月10日は 目の愛護デー です。



現代はテレビやゲーム、パソコン、携帯電話のメール等、目を酷使することが増えています。

姿勢に気をつけ、明るさにも注意し、目が疲れたら休むようにしましょう。

目の健康のために、
食生活でバックアップ

目の健康にかかせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、**ビタミンA**が大きくかかわっています。

それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。

多くふくまれる食品

ウナギ、卵、ニンジン、ほうれんそう、チンゲンサイ

多くふくまれる食品

○その他、緑色の濃い野菜、バター、乳製品などにも、多くふくまれています。油を使って料理すると、からだに吸収されやすくなります。

多くふくまれる食品 **ビタミンB群**

ビタミンB1とB2が不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血、白内障などの症状があらわれやすくなります。

納豆、豚肉、チーズ、ウナギ

多くふくまれる食品 **ビタミンC**

ビタミンCは、目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。

ブロッコリー、キウイフルーツ、ピーマン

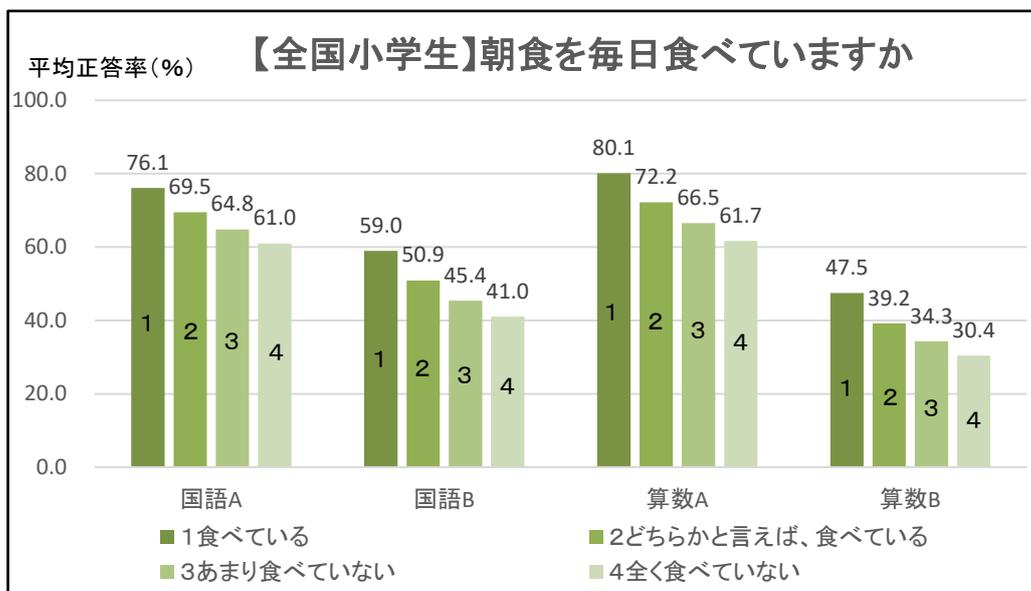
多くふくまれる食品 **ビタミンE**

ビタミンEは、活性酸素からからだを守ったり、老化を予防する働きがあります。

アーモンド、ひまわり油、かぼちゃ

このほかにも、魚に多くふくまれるDHAや、ブルーベリーなどにふくまれるアントシアニンは、目の疲労回復などに効果があるといわれています。

平成29年度全国学力・学習状況調査結果と朝食



学力と朝食は関係あり!?



←平成29年度
全国学力・学習
状況調査より

平成29年4月に平成29年度全国学力・学習状況調査が行われ、その結果が国立教育政策研究所のホームページに掲載されました。上の図はその結果をグラフに表したものです。

朝食を「毎日食べている」「どちらかと言えば、食べている」と回答した児童の方が、「あまり食べていない」「全く食べていない」と回答した児童よりも平均正答率が高いことが分かります。

バランスの良い朝食を食べることは1日の始まりであり、「頭」、「身体」、「お腹」の3つのスイッチを入れてくれる働きがあります。子どもたちの健やかな成長、さらに学力向上のために、バランスのよい朝食で子どもたちを送り出していただければと思います。