



10月になって、ようやく厳しい残暑もやわらぎ涼しさを感じる季節となりました。
今月は学校の運動会と国民スポーツ大会の本大会が行われます。気候もよく運動をするには一番よい季節です。日頃から規則正しい生活を習慣づけ、ベストコンディションで運動会の日を迎えられるようにしましょう。

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。

試合・競技当日の食事は?



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

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。

ごはん、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

Illustration of a boy drinking from a water bottle.

よくがんで、味わって食べましょう!

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは? そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。



五感を使って味わおう

目=視覚 色・形・大きさ

耳=聴覚 かんたときの音

鼻=嗅覚 におい・風味

舌=味覚 甘味・酸味・苦味・塩味・うま味 (5つの基本味)

歯や舌=触覚 温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しびみ

令和6年度 運動会に伴う給食の実施予定

	10/19(土)	10/20(日)	10/21(月)
晴天の場合	運動会	休み	代休
雨天の場合	休み	運動会	代休

※順延の20日の運動会が雨天になった場合、19、20日は休みで21日(月)が運動会となります。



10月10日の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「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、食事から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し、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

かぼちゃ、モロヘイヤ、にんじん、ほうれん草、ウナギ、レバー、ギンダラ

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

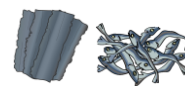
ブルーベリー、なす、紫キャベツ、黒豆、くらめ

目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く

遠くを見る

目の周りを蒸しタオルなどで温める



~5年生の出前授業が行われました~



9月18日(水)に、5年生を対象にした「味の素・出前授業」がありました。諸富町にある味の素の会社より講師の先生方が来校され、「うま味・栄養のひみつ」をテーマに食育の授業が行われました。

みんな熱心に聞いています。

いっぱい種類があるね!

しいたけのにおいがすごい!

長ーいこんぶに、びっくり!

まだ、広がるよ!

授業は始めに食べ物の写真を見て、「ジュージュー」「パリパリ」などの感想が出たところで、その「五感」の中の味覚で、舌で感じる「甘味・酸味・塩味・苦味」の他に、「うま味」というものがあり、その歴史やもともとなった食材について学びました。その後、お湯でいただいただけのみそ湯にうま味調味料を加えて味の違いを確かめたり、出しの材料に直接触れてにおいや感触を体験したりしました。

授業の感想

☆うま味には100年もの歴史があると、初めて知りました。

★味の素を入れるだけで、味がこんなに変わってびっくりしました。

☆味の素は色々な国と関わっていて、びっくりしました。