

# 給食だより



佐賀市立若楠小学校  
給食室

日中は、まだ暑い日が続いていますが、朝夕が涼しくなり、秋らしさを少し感じるようになってきました。  
10月になったら運動会の練習も始まります。十分な睡眠とバランスの良い食事をとって、体調管理に気をつけましょう。  
また、秋はおいしい食べ物が収穫される季節で、「実りの秋」「食欲の秋」という言葉もあります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけて、食事に取り入れられたらいいですね！

## SAGA2024国スポ・全障スポ《コラボ給食・応援給食》

「国スポ・全障スポ」が開催され、10月5日（土）には開会式があります。様々なアスリートの姿を見られることは、とてもいい体験になりますね。給食でも、国スポとコラボし「アスリート食」や「佐賀のご当地グルメ」を提供します。おいしく食べて、国スポ・全障スポを応援しよう！



10月1日～4日「アスリート食」…RECIPES FOR ATHLETES（競技者のための食事レシピ）に掲載されている料理を提供します。<https://saga2024.com/project/recipes/>

10月7日～11日《佐賀県内のご当地グルメ》

7日：小城市「マジェンバ」…佐賀弁の「混ぜんば（混ぜて）」から名付けられ、麺、野菜、肉などの具材をよく混ぜながら食べる混ぜ麺。

8日：鳥栖市「とりこどん」…洋風、和風、中華風、パスタ、ピザ、うどんなどがあり、鶏肉と卵を使うことがルールで“とりこになるどんぶり”

9日：大町町「たろめん」…見た目はちゃんぽん。ちゃんぽんと違うところは、麺が「うどん」。

10日：佐賀市「シシリアンライス」…ご飯の上に肉と野菜を盛りつけて、マヨネーズをかけたもの。

11日：唐津市「ギョロッケ」…魚のすり身に野菜を混ぜ、パン粉をつけて揚げたもの。



## 10月10日は目の愛護デー 目の健康に役立つ食べ物とは？



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？「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。

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、体の中ビタミンAに変わり、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、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



レバー うなぎ ぎんだら 卵（卵黄）

### β-カロテン を多く含む



にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

### ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ パプリカ

### ルテイン を多く含む



ほうれん草 ブロッコリー

## 体育大会の練習をがんばろう！



暑さに負けず練習を乗り切るための③つのポイント！

### 朝ごはんを食べよう！

練習が始まると、活動量が増えるため、体を動かすエネルギーが必要です。  
1日の活動源になる朝ごはんをしっかりとり、エネルギー不足にならないようにしましょう。

### 塩分と水分をとろう！

汗をかくと、水分だけではなく塩分も体の中から出ていきます。食事をしっかりと、塩分補給をしましょう。  
また、のどがかわく前にしっかり水分も補給しましょう。

### たまった疲れをすっきりさせよう！

ビタミンB1を含む食品には、体の疲れをとってくれる作用があります。ぜひ食事に豚肉・大豆・ナッツ・ほうれん草などを取り入れてみてくださいね。