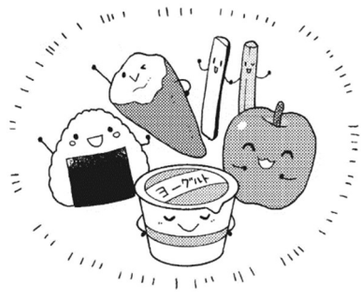
給食だより　10月号

令和８年９月30日
品川区立伊藤小学校
校長　　西川　幸延
栄　　養　　士

残暑が遠のき、気持ちのよい秋風を感じられるようになりました。「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、「食欲の秋」とも言うように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。給食でも、旬の食材を積極的に取り入れていきたいと思います。

間食（おやつ）の役割を考えよう



間食には、食事で不足する栄養素などを補う役割があります。そのため、三食の食事で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちなカルシウムなどの栄養素がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。

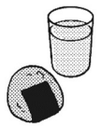
おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしいも、おにぎりなどです。

自分に合った間食は？

もうすぐ夕食だけど
おなか空いたな



軽めにします。おなかがいっぱいで夕食が食べられないことがないようにしましょう。



塾や習い事で
夕食が
遅くなっちゃうな



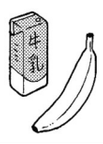
でかける前におにぎりやスープなどの軽い食事をとり、帰ってから食べ過ぎないようにしましょう。



スポーツで
体を動かすよ！



ビタミンやカルシウムなどの栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



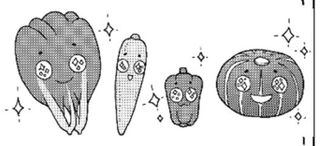
10月は「世界食料デー」月間

10月16日は、国連が制定した「世界食料デー」です。世界食料デーとは、世界の食料問題について考える日です。今、世界では、全ての人が食べられる程の食料が生産されているにもかかわらず10人に１人の人が十分に食べることができていないと言われています。

日本では、10月を世界食料デー月間としています。食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間約600万トンです。これは、一人当たり毎日お茶碗1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。世界食料デーをきっかけに、食料問題について考え、解決に向けて行動してみませんか。



10月10日は目の愛護デー



緑黄色野菜には、カロテンが豊富に含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つ栄養素です。ビタミンAに限らず、いろいろな栄養素が目の健康には欠かせません。例えば、ビタミンB１やB２は、視神経や筋肉の疲れをとる働きをしてくれます。ビタミンCやビタミンEも目の健康に大切な働きをしています。また、ブルーベリーに多く含まれるアントシアニンという紫色の色素も、目の健康維持に効果的といわれています。

どれか一つということではなく、様々な栄養素が目の健康に役立っています。好き嫌いせず、様々な食べ物をバランスよく食べることが大切です。

