

10月

食育だより

さいたま市立南浦和小学校
お家の人と一緒に
読みましょう

さわやかに吹き渡る秋風が気持ちよい季節になりました。過ごしやすい秋はさまざまな活動に打ち込み楽しめる時期ですね。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋。さまざまにさつまいも、くりやぶどう、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出まわります。食べすぎには注意しながら、秋の味覚を存分に楽しみましょう！

栄養バランスを考えて食べよう！

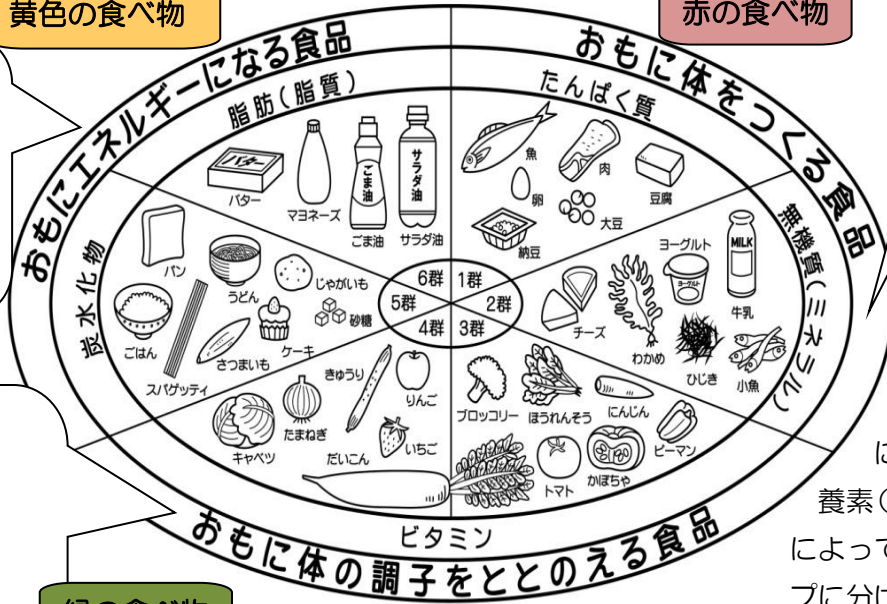
私たちは食べ物を消化し、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れてエネルギーに変えたり、体をつくったり、体の調子を整えるために利用したりしています。このような現象を**栄養**といい、栄養として食物からとりいれられる成分を**栄養素**といいます。

栄養素にはさまざまなものがありますが、その働きや性質から、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンの5大栄養素に分けられます。給食の献立表では、この5大栄養素をふまえながら、より簡単にわかりやすくした赤・黄・緑の3色にその日に給食で使用する食品を分類しています。

この3つのグループの食品が常に食事の中に偏りなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスを整えることができます。ぜひご家庭でもお子様と一緒に献立表の赤・黄・緑の欄をチェックしてみてください。

黄色の食べ物

赤の食べ物



勉強に集中！
元気に運動！

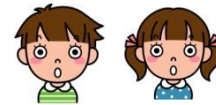
便通や胃の調子を
よくする

かぜをひきにくくする

強い骨や
筋肉、血になる

食べ物はおも
にふくまれる栄
養素(食べ物の働き)
によって3つのグル
ープに分けられます。

給食では栄養の偏りがないよう、3つのグループの食べ物がバランスよく入るように献立を考えています。また、給食委員が毎日の放送でも紹介しています。



10月10日は目の愛護デーです

「10・10」を横にすると、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話などついつい目を酷使してしまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、「ドライアイ」などの目の病気になったりすることもあります。目は一生使う大切なものです。目の休養、目の栄養にも心がけ、目の健康を守りましょう。

ビタミンA

…目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると目が乾燥する「ドライアイ」や暗いところで見えづらくなる「夜盲症」などになります。油で調理すると吸収率が高まります。



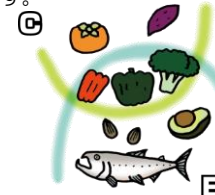
ビタミンB群

…眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉やさばに多く含まれています。ビタミンB2は、目の疲労回復に役立つといわれています。納豆、まいたけ、かれいなどに多く含まれています。



ビタミンC, E

…目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEは、かぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけなどに多く含まれています。



ルテイン

…野菜などの色のもとになる物質で、ファイトケミカルの一つです。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれています。ほうれんそう、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。



旬を味わう



きのこ

秋が旬のきのこ。かおりや歯ごたえ、風味を楽しむ食べ物ですね。きのこ類は種類によって栄養成分は少々異なりますが、食物繊維が豊富なことは共通しています。きのこ類に含まれる食物繊維の多くは不溶性のため、大腸の動きを促すので、便秘の解消や予防に効果的です。また、干しいたけにはカルシウムの吸収に必要なビタミンDが豊富です。

31日のハロウィンには、かぼちゃのシチューがおすすめです！

かぼちゃ

戦国時代にカンボジア経由で伝えられ、名前の「かぼちゃ」はそれがなまったものです。国内での収穫期は夏ですが、追熟させて甘みが増す秋が食べごろです。黄色の色素のβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や目、のど、鼻、胃腸の粘膜を正常に保って免疫力を高め、風邪予防にも役立ちます。空気が乾燥する秋冬には最適な食品です。

また、かぼちゃにはさまざまな形と色があり、世界各地で親しまれています。凸凹の多い「日本かぼちゃ」とつるりとした「西洋かぼちゃ」に大別され、市場に流出しているかぼちゃの多くは西洋かぼちゃです。