



Main menu table with columns for days of the week (火, 水, 木, 金) and rows for meals (ごんだて, エネルギー, たんぱく質, 塩分, あか, き, みどり). Includes meal names, ingredients, and nutritional values.

今月の予定 (This month's schedule) with dates 10/1, 10/8, and 10/21, including school and cultural festival information.

スポーツの日 (Sports Day) with an illustration of children playing sports and the text '体ぎうごがそう'.

代休 (Substitute Day) with an illustration of a bear and a cat, indicating a rest day.

都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

スポーツは **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。

献立の基本

献立を立てる時は、いろいろな食品からかたよりにくく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。



主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

試合・競技当日の食事は?

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。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



10月第2月曜日は「スポーツの日」



目の健康に役立つ **食べ物** とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。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? 10月10日の「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、体内で効率よくビタミンAに変換され、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、目を構成する成分で、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



β-カロテン を多く含む



ルテイン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



食品ロスの問題を考えてみましょう

10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことです。食べ物を捨てることは、もったいない上に、環境にも悪い影響を与えています。食品ロス削減月間を機会に、私たち一人ひとりが食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。

食品ロスは身近な問題です!

日本では年間約600万トンの食品ロスが発生しています。これは、日本人が一人あたり毎日茶碗一杯のご飯(約130g)を捨てている量に相当します。

食品ロスを減らすためにできること

食事をするとき



料理をするとき



保存をするとき



食品ロスの約半分が家庭から出ていることを知っていますか? 食べ残しや消費期限切れなどによって捨てられる食品があります。食品ロスは一人ひとりの意識で減らすことができます!

捨てちゃうの?



10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」を減らしましょう。