10月給食だより

令和２年10月

立山町学校給食センター

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひきにくい体をつくりましょう。

10月10日 目の愛護デー

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等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

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

スポーツを頑張る皆さんへ　～スポーツと栄養について～

スポーツの秋。競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をとる習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給するとよいですね。

食事は、主食、主菜、副菜・汁物＋果物、乳製品をそろえましょう。

★果物と乳製品は、間食（補食）としてとるのも　おすすめ！

栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりよくかんで食べることも大切です。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

水分補給は、こまめに行いましょう。

運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

★のどが渇いたと感じる前に飲むこと！

運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。

おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁 100%ジュースなど

激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化のよいものがおすすめです。

○ 煮込みうどん、鍋料理　△ カツカレー、焼き肉