

10月給食だより

令和 7年9月30日
調布市立柏野小学校
校長 西山 豪一
栄養士 陣内 夏子

スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちの良い季節になりました。スポーツをするには日ごろから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と、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。



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。

※文部科学省「学校保健統計調査」

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



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む



<今月の給食だより>

・17日(金)調布市制70周年お祝い献立

今年は調布市が誕生して70周年のお祝いの年です。お祝いロゴを印字したデザインコロッケを給食室で揚げます。また、同じロゴのステッカーも1人1枚プレゼントしますね♪

・31日(金)ハロウィン献立

「ハロウィン」は秋の収穫を祝うとともに悪霊を追い払うヨーロッパ発祥のお祭りです。かぼちゃでランタンを作ることが

意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



はしの持ち方

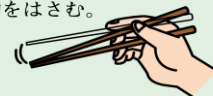
左利き



右利き



- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をさはむ。



やりがちなマナー違反



おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



! 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

