

# 給食だより

宇都宮市立鬼怒中学校 平成20年 10月

## 今月の地産地消

3日(金)・10日(金)

17日(金)・22日(水)

上記4日は、じゃがいも・たまねぎ

収穫の秋、味覚の秋そして充実の秋です。おいしい食べ物を食べ、大いにからだを動かし、食べたものが活力や体力になるようにしましょう。

17日(金)は、きゅうり

29日(水)は、梨(にっこり)

# 10月10日は目の愛護デー

栄養の面から、目を守るにはビタミンA効力が大きな働きをします。しっかりとって大切な目を守りましょう。

<h3>ビタミン効力の働き</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>・粘膜を強くする</li> <li>・肌をきれいにする</li> <li>・骨や歯の発育を助ける</li> </ul> 	<h3>足りなくなると</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぜをひきやすい</li> <li>・肌がかさかさになる</li> <li>・暗いところで目が見えにくくなる</li> </ul> 
<h3>ビタミン効力のよいとりかた</h3> <p>ビタミンA効力は油と一緒にとると、からだに入ってから良く吸収されます。ビタミンA効力を多く含む食品を油で炒めたり、揚げたりし、調理を工夫してみましょう。</p> 	<h3>ビタミン効力の多い食品</h3> 

# 運動をしよう

秋もたけなわです。天候に恵まれた10月は運動をするのに一番よい季節ですね。おおいに体を動かしましょう。

## 1. これぐらい運動できます。

ラジオ体操 34分~42分

あるく 50~55分

ごはん1杯 約160kcal

なわとび 約30分

マラソン 10分~13分



ときどき運動するのではなく、毎日つけてみましょう。

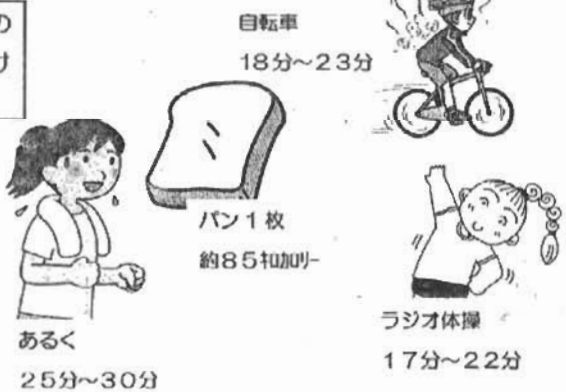
いろいろな運動を組み合わせるといいですね。

自転車 18分~23分

パン1枚 約85kcal

あるく 25分~30分

ラジオ体操 17分~22分



## 2. 運動のできるつよい体を作りましょう。

はたらく力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや体の調子を整えるものもバランスよく食べてたくさん運動のできるつよい体を作ることが大切です。

