



しょくいくだよりは、うちの
ひと、よみましょう。
令和6年10月
宇都宮市立岡本小学校

日中との気温の差が大きいので体調を崩しやすい時期です。上手に服装で調節し、体調管理に気を付けましょう。運動会の練習もはじまります。バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

精米の寄附がありました！

地元の古里食販様から、地域の子供たちにお米を食べていただきたいとの思いから、精米100kgを学校給食用に寄附していただきました。8月30日(金)から5日間、感謝して美味しくいただきました。



10月の目標：マナーに気を付けて食べよう！

今月の給食の目標は「マナーに気を付けて食べよう」です。食事のマナーは、一緒に食べる周りの人の気持ちになって考えることが大切です。マナーを守ると、自分自身も周りの人たちも気持ちよく過ごすことができます。楽しい食事ができるように、よい食事マナーを身に付けましょう。保健・給食委員会では、給食に関するアンケートやクイズを実施予定です。委員会での取り組みは、食育だより11月号に掲載します。ぜひ御覧ください。

10月10日は目の愛護デー献立です。目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえて、食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。そのうえで、目を強くする栄養素を意識的にとりましょう。「目のビタミン」ともいわれるビタミンA(カロテン)は緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに多く含まれ、ビタミンB₁は豚肉やニンニク、そば、枝豆などに多く含まれています。ビタミンB₂が多く含まれるサバ、さんま、カレイなどの魚、卵、とうもろこしなども、普段の食事で意識的に取り入れたい食材です。



こまつな給食について



9月及び10月は市産トマトの入荷見込量が少なく、給食への安定的な確保が困難なため、トマト給食は11月から再開します。それに代えて、9~10月が旬であり、生産量が多い小松菜を使用した給食を実施します。今月は2回「こまつな給食」があります。お楽しみ！

成長期と貧血

日々成長している子供は、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増えてきます。そのため、女性だけでなく、男性でも貧血が起こりやすくなります。食生活に気を付けて貧血予防をしましょう。

どんな症状があるの？

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



スポーツをする人はとくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



鉄とビタミンCをしっかりとろう！

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることが大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかりと食べましょう。



《おうちの方へ》

おにぎりの日・お弁当の日について

今年度は下記のように予定しています。

- ・おにぎりの日 11月13日(水) …おにぎりのみ家庭から持参
 - ・お弁当の日 12月10日(火) …1食分のお弁当を家庭から持参
- ※牛乳はいつも通り出ます。

詳細は後日、別紙でお知らせしますので御協力をよろしくお願い致します。

