

☆スポーツには食事がカギ



暑さが少しずつやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会などのスポーツで実力を十分に出すには、白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、早ね・早起きを心掛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」
(今年は13日(月))

運動会は18日(土)予定

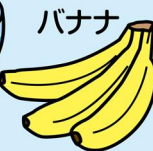


試合・競技当日の食事は？



朝ごはんを必ず食べましょう

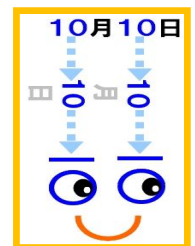
揚げ物や油を多く使った料理ではなく、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化のいいものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



☆目の健康に気を付けて



みなさんは、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。10月は「雀宮地域学校園 食事マナー週間」があります。本などを見るときだけでなく「立腰」で食べてくださいね。

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つといわれています。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。

β-カロテンを多く含む



にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ルテインを多く含む



ほうれん草 ブロccoli

ゼアキサンチンを多く含む



トウモロコシ パプリカ



保護者の皆様へ

◆ おにぎりの日・お弁当の日について ◆



宇都宮市では、食育の一層の充実を図るため、毎年、全小中学校で「お弁当の日」を実施しています。本校では今年度、「おにぎりの日 11月12日(水)」と「雀宮地域学校園統一実施 お弁当の日 12月3日(水)」の2回を予定しています。詳細については、後日プリントでお知らせいたします。お子さんと一緒に取り組んで頂けますよう、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。