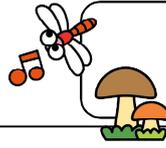


元気もりもり



宇都宮市立中央小学校
食育だより10月号

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。
運動会や体育で実力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングとともに、バランスの良い食事、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。

スポーツには**食事**がカギ!



朝ごはんを必ず食べましょう



炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

運動の前後は水分をしっかりとりましょう



目の健康に役立つ**食べ物**とは?



皆さんは、携帯ゲーム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。
目の健康に関わる栄養素や機能成分には、ビタミンAや緑黄色野菜に多く含まれる色素成分である『β-カロテン』『ルテイン』があります。

ビタミンAを多く含む



β-カロテンを多く含む



ルテインを多く含む



おしらせ

弁当の日 (おにぎりの日)



11月19日(火)

おにぎりをご持参ください。



11月28日(木)は**図書コラボ給食**です。現在児童の皆さんにアンケートを実施しています。アンケートで一番多かったパンを提供する予定です。当日まで何が出るか楽しみにしてください。



学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！



安心して食べられるよう
う衛生的に調理しています。



みんなで同じものを
食べることが
できます。

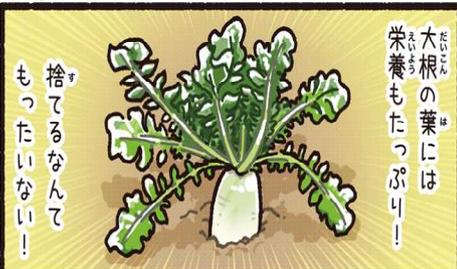
栄養バランスを考えた献
立を提供しています。



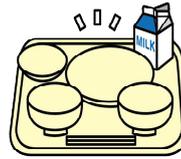
地産地消を推進し、
地域活性化を目指し
ています。



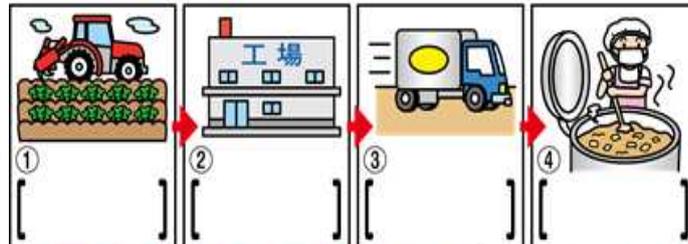
捨てちゃうの？



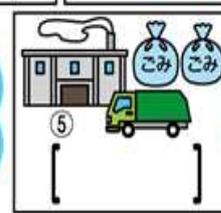
宇都宮市産の小松菜
を使用しています。



資源やエネルギーを大切に！
食品ロスをなくそう！クイズ



エネルギーは温室効果ガスとなり、
地球温暖化の原因になります。
食品ロスをなくしてエネルギーの
ムダ使いを減らそう！



食べ物をムダにすると



【クイズのこたえ】

- ①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす



☆9月26日(木)の小松菜で検査を行いました。結果は放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。

★宇都宮市の学校給食で提供されている給食献立が掲載されています。

クックパッド公式キッチン 名称「宇都宮市学校給食のキッチン」 (<http://cookpad.com/kitchen/14312506>)