

食育だより

幸松小学校
平成29年10月17日号
毎月19日は食育の日

さわやかな風、抜けるような青い空、赤や黄色に色づく校庭の木々に、秋の訪れを感じる今日この頃です。そして、山や海の幸、里の実りが楽しみな「収穫の秋」、たくさんの食べ物が旬を迎えます。心にも、体にも「豊かな実り」をたっぷりいただき、冬に向かう体力をつけましょう。

10月10日は、目の愛護デー

「10・10」を横にすると、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。

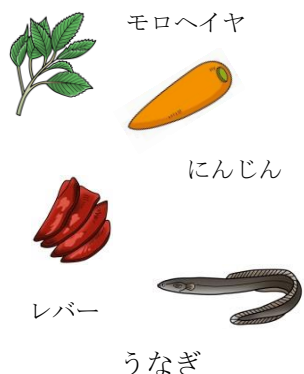


私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話などついつい目を酷使してしまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、「ドライアイ」などの目の病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。目の休養、目の栄養にも心がけ、目の健康を守りましょう。

★★★★バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう！★★★★

◆ビタミンA

目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると目が乾燥する「ドライアイ」や暗いところで見えづらくなる「夜盲症」などになります。



◆アントシアニン

青紫色の色素成分で、目の疲れを和らげる効果や目の働きを助けてくれます。



◆タウリン

目の網膜細胞の機能を正常に保つ働きがあり、目の疲れを和らげます。栄養ドリンクでおなじみの成分です。



◆ルティン

野菜などの色の素になる物質で、有害な青色光から目を守り、視力の回復にも役立つといわれます。



チェックシートへのご協力ありがとうございました

朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけてもらおうと、9月25日から29日には「朝ごはんキャンペーン」を実施しました。期間中、各ご家庭で「早寝・早起き・朝ごはんチェックシート」に、取り組んでいただきました。ご協力ありがとうございました。引き続き、お子さんが、バランスのよい朝ごはんを食べる習慣が身につくようご協力をよろしくお願い致します。また、朝ごはんキャンペーンでは、給食委員会の児童が朝ごはんの大切さについて放送で伝えたり、登校時間に合わせて呼びかけを行ったりしました。



朝ごはんを毎日残さず食べて、朝マラソンをがんばっています。

1年 児童

早起きをしてゆっくりに朝ごはんを食べられました。

2年 児童

早寝、早起きしっかりできました。朝ごはんもバランス良く食べられました。これからも毎日続けよう！

保護者

あまり完食できなかったから、2年生になったらもっとがんばろうと思いました。

1年 児童

朝ごはんは毎日食べられたから、今度は一人で起きられるようになりたいです。

3年 児童

いつもの朝ごはんにプラスして果物やヨーグルトを食べさせようと思いました。

保護者

朝ごはんを食べられるよう、寝坊しないように気をつけます。

4年 児童

朝ごはんチェックシートを始めてから、寝るのも起きるのも少し早くなりました。よいことなので、続けていきます。

5年 児童



いつもごはん・パンのみでどうせ食べられないだろうと決めつけて、おかずをあまり出していませんでしたが、このキャンペーンで出してみました。それならがんばって食べてくれたので、これからも続けたいです。

保護者

緑、赤、黄色の朝ごはんをきちんと食べていきたいです。

6年 児童

主食、主菜、副菜がそろっている朝ごはんが食べられてよかったです。これからも、続けていきたいです。

6年 児童

毎日朝からたくさんご飯を食べられるので、とても嬉しく安心します。朝食を食べる量で体調がわかります。

保護者

13地区長下校ボランティアの方たちとの会食

10月3日(火)、13地区長下校ボランティアの方々と会食を行いました。当日は給食委員の児童が中心となって、司会進行を行い、クラスでの会食を楽しみました。



仲良しお弁当給食を行いました

10月6日(金)、給食室でお弁当を作って外で食べる、仲良しお弁当給食を行いました。なかよしタイムの班で食べるお弁当はいつもと違い、どの班も楽しそうに食べていました。高学年の児童は、進んで低学年の片付けを手伝ってくれました。



給食使用食材産地実績報告書

○平成29年度9月分(9月4日～9月29日)の主な使用食材の産地は、次の通りです。

幸松小学校

	品目	産地				品目	産地			
主食	米	埼玉(春日部)				しめじ	新潟			
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				チンゲンサイ	茨城			
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えだまめ	台湾			
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			青果類					
青果類	にんじん	北海道								
	たまねぎ	北海道								
	じゃがいも	北海道								
	こまつな	埼玉								
	ほうれんそう	使用なし								
	キャベツ	群馬								
	きゅうり	埼玉								
	もやし	栃木				肉類	ぶた肉	栃木		
	しょうが	高知					とり肉	徳島	鳥取	
	トマト	使用なし			牛肉		使用なし			
青果類	ねぎ	山形			魚介類	さけ	北海道			
	ごぼう	群馬				いか	ペルー			
	なす	埼玉				あじ	使用なし			
	ピーマン	茨城				さわら	韓国			
	にんにく	青森				ちりめんじゃこ	使用なし			
	万能ねぎ	使用なし				あさり	熊本			
	だいこん	青森				えび	ベトナム・タイ			
	かぼちゃ	北海道				さば	ノルウェー			
	とうもろこし	アメリカ								
	いんげん	タイ								
えのきたけ	長野									
たけのこ	岐阜									
冬瓜	愛知									

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。