

スポーツには **食事** がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日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、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



試合・競技当日の食事は?

10月第2月曜日は
「スポーツの日」

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は控え、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。

ごはん、バナナ、うどん

試合の前後に水分をしっかりと取りましょう

目の健康に役立つ **食べ物** とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています*。皆さんは、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。*文部科学省「学校保健統計調査」
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「カロチノイド」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ちます。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。

ビタミンA を多く含む

レバー、うなぎ、ぎんだら、たまごらんおう卵(卵黄)

ルテイン を多く含む

ほうれん草、ブロッコリー

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

ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ、パプリカ

～学校給食放射性物質測定結果のお知らせ～

9/28, 9/4, 9/11, 9/18, [セシウム134, セシウム137 検出せず]

ふくしまっ子ごはんコンテスト

幼稚園 51点 ・ 小学校 89点

中学校 156点 の 応募がありました !!



今年も『ごはんコンテスト』に、たくさんのご応募ありがとうございました。栄養バランスが考えられたもの、いろどりを意識したもの、手軽に簡単に作れるもの・・・など、いろいろな工夫がみられました。ご家族の方々のご協力ありがとうございました。一部ですが町の文化祭に掲示する予定です。ぜひ、ご覧になってください。

ふくしま健康応援メニュー

福島県では、福島県食育応援企業団と連携し、ふくしま“食の基本”（バランスの良い食事と減塩）で生活習慣病やフレイルの予防に取り組んでいます。福島県食育応援企業団に登録している各企業が、食育のノウハウや企業の特徴を生かして作成したオリジナルメニューです。

※フレイル…加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態

《9月19日に提供した給食》

- ◎ごはん
- ◎牛乳
- ◎豚肉の生姜焼き
- ◎いんげんのごま和え
- ◎野菜とひき肉のごまスープ



塙町学校給食センターでは9月19日（木）にふくしま健康応援メニューの「野菜とひき肉のごまスープ」を提供しました。次回は11月に、キャベツを使った「キャベツと鶏肉のカレーミルクスープ」を提供しますので、楽しみにしててくださいね！

☆ツナごはんの具☆

＜材料（5人分）＞

- ・ツナ 125g
- ・にんじん 40g
- ・むき枝豆 20g
- ・しょうゆ 17g
- ・砂糖 7.5g
- ・酒 5g
- ・みりん 5g

＜作り方＞

- ① にんじんは2・3cmの細切りにする。
- ② フライパンにツナ、にんじんの順に炒める。
- ③ 調味料を入れて、味をつけて枝豆を入れてよく炒めて完成！

★にんじんは、みじん切りでもOKです。
★ツナに油があるため、炒め用の油は使いません。
★ごはんは1人170gの分量で計算しています。
「おいしかった」という声をたくさん聞きました！
ぜひご家庭でも作ってみてください😊

給食のレシピ紹介 9/17(火)提供