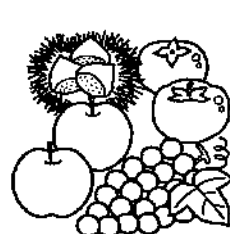
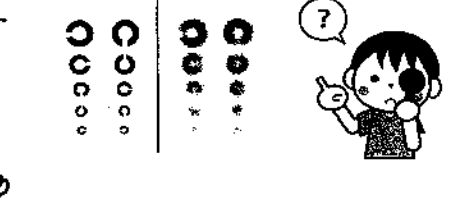




食育だより



10月10日は
目の愛護デー



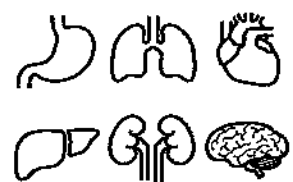
10月13日(月)はスポーツの日

1964年東京オリンピックの開催日が10月10日を記念して体育の日となり、幅広い意味を持たせる為、スポーツの日となりました。



涼しくなって外で体を動かしやすい時期になりました

①冬に備えて基礎代謝を上げておく
と風邪を予防できます。

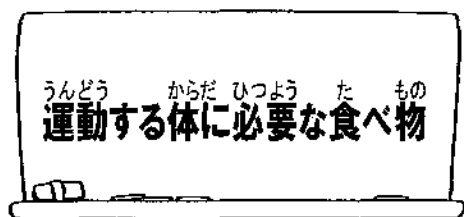


基礎代謝とは…心臓の鼓動や呼吸、体温維持など生命活動をするための最低限のエネルギー消費量の事をいいます。



実は秋に適度な運動することで良い事がいっぱいあります。

筋肉は多くのエネルギーを消費するので、筋肉量が多いと、その分多くのエネルギーを消費します。基礎体温も上がりますので、免疫力も高まり、脂肪を燃焼しやすい体質になるので、太りにくくなります。

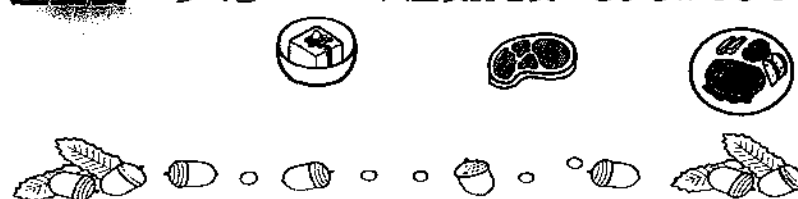


正しい栄養摂取で
成長期の体力づくりを!



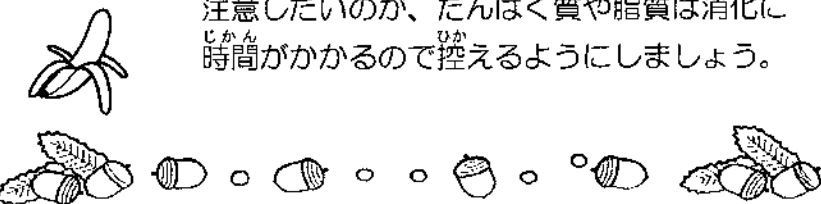
炭水化物であるごはん、パン、麺類などの食べ物は素早く体内に吸収されてエネルギーになります。

たくさん働いた筋肉を補修するためにたんぱく質を多く含む肉類や大豆製品を食べるようにしましょう。



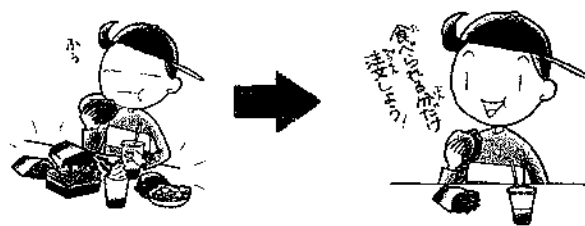
運動中

水分、塩分などはもちろんですが、汗で失われるカリウムなどを多く含むバナナはお勧めです。注意したいのが、たんぱく質や脂質は消化に時間がかかるので控えるようにしましょう。



①食べ物を買いすぎない。買い物の前に冷蔵庫チェック
②残さず食べられるように、自分の食べられる分だけ取り分ける

③消費期限ではなく、賞味期限である食品は期限を過ぎても食べられます(正しい保管方法で保管された食品であれば数週間過ぎても食べられます)



10代の子供達に多い目のトラブル

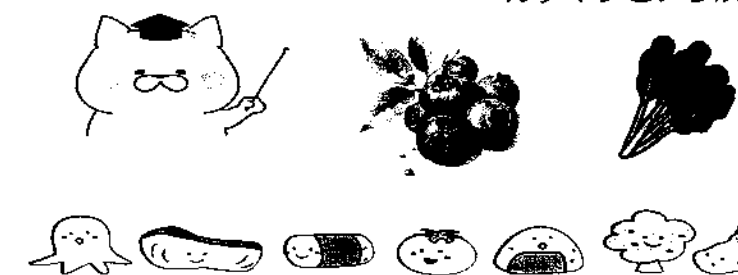
スマートフォンの利用によりブルーライトの影響が目立ちます。夜にスマートフォンを見てブルーライトを浴びると体内時計に作用して不眠の原因になります。

スマートフォンは夜寝る前には見ない
などの時間の制限をかけて目を休めましょう



目に良いとされる栄養素は…

アントシアニンという成分を含むブルーベリーやほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれるルテインという成分が良いとされます。



目を大切に!



10月は食品ロス削減月間です

食品ロス= まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物



年間472万トン(令和4年度推計値)
1人当たり、毎日おにぎり1個を捨てている計算になります

世界では食べ物が必要とされる人が
たくさんいるのにもったいない話ですね

そして廃棄された食べ物は可燃ごみですからそれを燃やすことにより地球温暖化の原因となる温室効果ガス(CO2)を排出する事にもつながります

まずは自分たちで出来ることから始めよう!

