

10月 食育だより



SPORTS

10月14日は「スポーツの日」です

スポーツの日という事で・・・
運動する人の体に大切な食べ物

エネルギー源
糖質・脂質

★ごはんなどの主食となる糖質や脂質を食べることにより
運動で消費したエネルギーを補います
ごはんには食物繊維も含まれるので整腸作用もあります

動物性の油より
植物性の油が良い



★良質なたんぱく質をたっぷり食べましょう
筋肉を作るだけでなく、特に豚肉に含まれるビタミンB1
が糖質の代謝を助けてくれて、牛肉は鉄分も豊富です。

たんぱく質

ビタミンB1



ビタミンB2



また、魚類に含まれるビタミンB2はエネルギー代謝に
かかわるので発育促進に欠かせない重要なビタミンです

鉄分・ミネラル

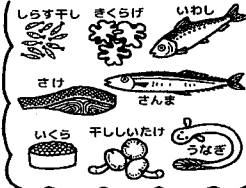
鉄を多く含む食品



カルシウム



ビタミンDを多く含む食品



★丈夫な体を作り上げるには丈夫な骨から
運動をする人は骨に衝撃が加わることで、骨が丈夫になります
たくさんカルシウムを食べることにより、より一層丈夫な骨を作りましょう
一緒にきのこなどのビタミンDが豊富な食品と組み合わせる食べましょう

10月10日は
目の愛護デー

白頃からゲーム機やスマートフォンで目を使い過ぎて
いませんか？

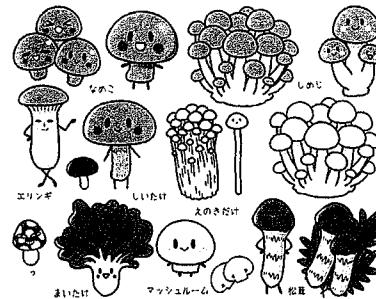
- ①近視が進みます
- ②スマホ老眼(スマホを見た後遠くが見づらい)
- ③目が乾きやすい(ゴロゴロしたり、かすんで見えたり)
- ④内斜視(一点を見つめすぎて寄り目)
- ⑤睡眠不足(寝る前に明るい画面を見ると寝つきが悪くなります)



スマホを30分見たら30秒目を休ませよう！

遠くを見つめると良いです

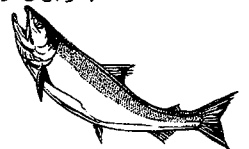
★秋の味覚★



きのこ

鮭は白身魚です。なぜ赤色でしょうか？
それは食べているプランクトンが赤色だからです
その赤色はアスタキサンチンという成分です。
強力な抗酸化作用があり、美肌効果や老化予防になります

さけ
魚



10月おすすめ献立

10月15日の「手作りキャベツ豆腐バーグ」

キャベツと豆腐たっぷりの鶏ひき肉の
手作りハンバーグです！
手作りソースと相性バツグンです



10月31日「パンフキンクリームシチュー」

この日はメロンパン、カクテルゼリーと
ハロウィンメニューになっています！
旬のかぼちゃは甘味があって濃厚です…
また、かぼちゃにはカロテンというビタミンや
ビタミンE、食物繊維がたっぷりなので、美肌効果や
免疫力アップにつながります

