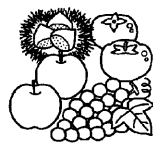




食育だより

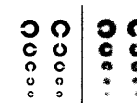
10月13日(月)はスポーツの日

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。



10月10日は
目の愛護デー

目の愛護デー



目を休めよう



20分

20秒

20分

目を休めよう

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。

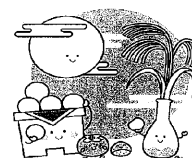


スマートフォンは夜寝る前には見ない
などの時間の制限をかけて目を休めましょう



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。



10月6日(月)は「十五夜」です(別名～中秋の名月)

十五夜は満月?

実は満月とは限らないのです。むしろ満月の方が珍しいのです。
月の公転軌道が楕円形であるため、一定の周期で満月にならないのです。

十五夜は平安時代に中国から伝わった文化が由来とされています。
中国では家族で月餅というお菓子を食べていましたが、日本に来てからは
秋の収穫を感謝して来年の豊作を祈願する行事となりました。
ススキをお供えるのは、ススキが稲穂に似ているからなのです。

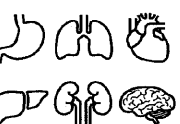
十五夜の食べ物

★月見団子～江戸時代後期からお供えてきたようになりました。

★里芋～地域によってはさつまいももお供えています。

里芋が月のように丸いので、昔はお米が貴重な中で芋をお供えたようです。

★柿やぶどう～秋に収穫された果物。特にぶどうなどのツルがある果物は
月と人をつなかりを強くさせるとして縁起が良いと言われています。



筋肉はより多くのエネルギーを消費するので、
筋肉量が多いとより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。

運動する体に必要な食べ物



正しい栄養摂取で
成長期の体力づくりを!



運動する前
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。

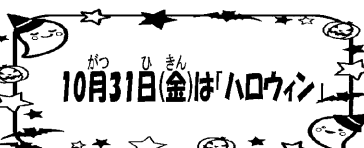


運動中

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。



運動後
たくさん動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。



ハロウィンの料理

発祥の地アイルランドでは「コルカノン」というじゃが芋を
マッシュポテトにした料理があります。
アメリカでは「ジャック・オー・ランタン」にもなっているカボチャ
旬のカボチャをパンプキンパイとして食べられています。

ハロウィンはいつから...?

今から2000年くらい前の古代アイルランドのケルト人が発祥と
言われています。当時は秋の収穫祭と兼ねて、死者が会いに
やってくるとされる31日に焚火などをしてお祭りをしていました。

