

令和4年度



# きゅうしょくだより10月

秦野市立末広小学校



食欲の秋。秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋には暑い夏の間失われやすいビタミンやミネラル(無機質)を多く含む、果物やきのこが旬をむかえます。そして、秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷん(炭水化物)や脂質を多く含んだ芋や根菜、脂ののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えようとしています。秋に食欲が増すのは自然なことなのでしょう。みなさんもたくさんの秋を見つけながらこれから来る寒い冬に備えて元気な体づくりをしていきましょう。

## 運動会で力を出すために大切なこと

10月29日(土)は運動会です。運動会の練習も始まります。規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって体調管理をしましょう。

### 生活習慣



早起き



早寝

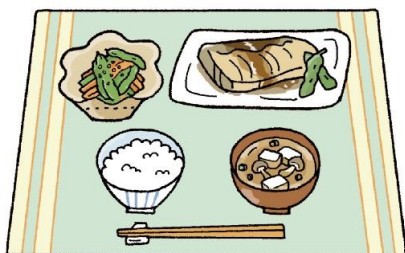


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

10月10日は  
目の  
愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

### 目によい食べ物は？

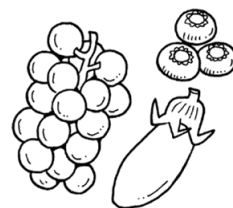


ビタミンA  
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど