

ランチタイムズ

桶川市立桶川西中学校
10月号

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。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。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

●試合・競技当日の食事は?

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りましょう

👁️の健康に役立つ**食べ物**とは?

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。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「カロテノイド」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。

ビタミンA を多く含む

レバー、うなぎ、ぎんだら、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

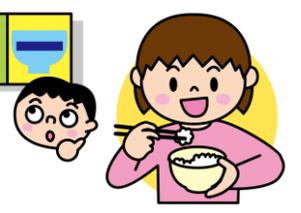
ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ、パプリカ

10月7日(月)★石川県能登半島地震復興メニュー★
牛乳、なめし、ししゃもフリッター、治部煮、みそ汁
石川県の郷土料理「治部煮」にすだれ麩を使用して提供します!

意識していますか? **食事のマナー**

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



👤正しい姿勢

●背筋を伸ばす
●いすに深く腰掛ける
●床に足をつく
●机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

✖ やりがちなマナー違反

足を組む、ひじをつく、食器を持たずに顔を近づけて食べる

👉はしの持ち方

左利き

右利き

●はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

✖ やりがちなマナー違反

さしばし、よせばし、わたしばし、まよいばし、なみだばし

👉おわんの持ち方

●親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

✖ やりがちなマナー違反

! 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。
周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。
かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。
食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。