



# いただきスマイル

名取市学校給食センター  
「いただきスマイルかん」  
令和6年 10月発行  
給食だよ!

## 10月10日は目の愛護デー

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。（※文部科学省「学校保健統計調査」）  
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

## 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。運動会や体育祭、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。



ご飯



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



# 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、食べ物ははさむ。

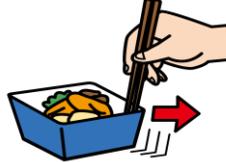


## やりがちなマナー違反

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。

