



# 10月給食だより

令和 6年 10月号  
小城市学校給食センター

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。10月14日はスポーツの日、そして10月5日からは国スポが開催されますね。小城市では、ソフトボール、バレーボール、ハンドボールの試合が行われます。楽しみです。

## スポーツには**食事**がカギ!



スポーツ競技や試合で、自分の持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう?日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何より食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスのよい食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

### 👉 健康な体をつくるためのポイント

#### 栄養バランスのよい食事とは



主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、サンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

#### 主食

……ごはん・パン・めん類など

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

#### 主菜

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

#### 副菜

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



### 🏆 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。



#### 試合の前後に水分をしっかりととりましょう



#### 国スポ応援のり

8日のB献立、9日のA献立の焼きのりの袋には、国スポ開催を応援した小城市のキャラクターがついていますよ。お楽しみに!

SAGA  
2024  
新しい大会へ。  
すべての人に、スポーツが大好きな。

佐賀県産のり



許可番号 SAGA2024 依頼第 215 号

# 目の健康に役立つ食べ物とは？



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。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

## ビタミン A を多く含む



## ルテイン を多く含む



## β-カロテン を多く含む



## ゼアキサンチン を多く含む



給食は A 献立では 11 日、B 献立では 10 日に「ブルーベリーを使ったデザート」を提供します。ブルーベリーにも目の疲労を回復し、目の働きをよくするアントシアニンという栄養素が多く含まれています。

## 🍴🍴🍴 食物アレルギー除去食の提供について 🍴🍴🍴

今年度も7月より食物アレルギー除去食の提供をしています。食物アレルギー室で調理をし、各学校へ届けています。間違いがないように、学校、学級、名前の確認やきちんと学校へ届いたかを複数でチェックをしています。

### 食物アレルギー対応の対応食品は、鶏卵、えび・かに（甲殻類）

- ・「そば」、「落花生」、「キウイフルーツ」は給食で使用しません。
- ・「調味料」「エキス」「添加物」「コンタミネーション」は、除去の対象としません。

※コンタミネーション：食品製造過程で、特定原材料が意図せず混入すること。



← 一人分ずつ計量しながら  
専用容器に入れています

声を出して、学校・学級・名前を  
確認しながら、専用の袋に入れ、  
学校のコンテナに入れます →

