

10がついただきます～す

令和8年度10月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋がやってきました。良い気候を味方に様々な事に挑戦するチャンスです。

10月は学習がんばり週間や持久走などに取り組めます。何事にも真剣に取り組める元気な心と体でありたいものです。



しっかり食べて頭脳フル回転

脳と栄養、一見何の関係もないようですが、脳の回転を良くし記憶力を高めるにはたくさんの栄養素が関わっています。学習にも落ち着いて取り組める時期です。食べ物の力を借りて、学習の後押しをしましょう。

① 炭水化物 (ご飯・パン・いも・砂糖)

私たちは、食べ物に含まれる脂肪やたんぱく質・糖質を体を動かすエネルギーにしています。

ところが脳だけは、糖質しかエネルギーにできないのです。糖質を多く含む炭水化物は脳にとって、とても大事な栄養素です。



② 大豆・豆類・ごま

レシチンが多く含まれていて、記憶力・集中力を強化してくれます。

アラビアンナイトのお話の「ひらけ!ごま!」もレシチンの効果です。



③ 青魚

いわしやさば・さんまなどの背の青い魚には、DHA (ドコサヘキサエン酸) が多く含まれています。記憶力を良くし、脳の働きを活発にします。



④ 海そう類

脳の働きをよくするには、脳に必要な栄養が届くように血行をよくすることが大事です。

昆布・わかめ・のりなどの海そう類には、血液中のコレステロールを抑え、血行をよくしてくれる働きがあります。



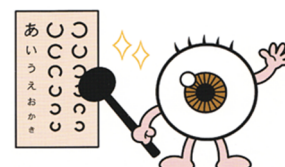
⑤ 根菜類・緑黄色野菜

野菜類には、脳血管を丈夫にしてくれるビタミン C や、脳のエネルギーのもとを吸収するのに欠かせないビタミン B1・B2 が多く含まれます。



秋に旬を迎える新米や魚・野菜・いも・大豆。どの食べ物も脳にとって強い味方です。

おいしく食べて、さらに脳の働きをアップさせて脳の健康にも役立てることができそうですね。



10月10日は「目の愛護デー」

10月10日の10を横にすると人の目のように見えることから「目の愛護デー」になりました。給食では9日には目に欠かせない栄養たっぷりの献立です。

見えて当たり前のように思っている目ですが、見えなくなってしまうは大変です。メディアの使い方や学習する時も姿勢はもちろん、目の健康を食事の面からサポートすることも大切です。

お勧めの食べ物で目の健康をサポートしましょう!

【お勧め食材①】 さば・いわし・まぐろなどの青魚・さけ

たんぱく質と良質の油でピント調節や目の渴きを防ぎます。



【お勧め食材②】 緑黄色野菜・卵・レバー・乳製品

ビタミン A がたっぷり。目の粘膜の健康を保ったり、暗いところでも見えやすくします。

【お勧め食材③】 ほうれんそう・ブロッコリー・ブルーベリー・なす

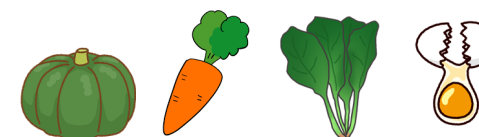
目を疲れにくしたり、光の刺激から目を守ったりします。



ではここでクイズ。

ビタミン A たっぷりのおすすめ食材②ですが、どんな調理をするとビタミン A を効率よく体に取り入れることができるでしょう?

- ① 茹でる
- ② 煮る
- ③ 揚げる



答えは、③の揚げる です。ビタミン A は油に溶けやすい性質があるので、油を使って料理をするとよいのです。

これからの時期、かぼちゃを天ぷらにしたり、ほうれん草をバターソテーにしたり、マヨネーズを使ったサラダにしたりするとよさそうです。9 日の「にんじんしりしり」もお勧めです。一緒に卵もツナもとれる、目に優しい料理です。



「芋煮会&おにぎりデー」10月5日

芋煮の季節がやってきました。先日も、山形市で行われた「日本一の芋煮会」がニュースになっていましたね。

小国小では、10月5日(月)にたっぷりと小国の芋煮をいただきます。

あわせて、母親委員会企画の「自分で作るおにぎりデー」となります。給食室で作った芋煮と、自分でにぎったおにぎりをいただきます。

詳しくは、9月10日に配付した母親委員会だよりをご覧ください。

今年はどんなおにぎりを作るのでしょうか。とても楽しみです。

