

# 中学校 給食・食育だより

令和6年(2024年)10月  
第一学校給食共同調理場

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのよい季節です。また実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。



## 目の健康に役立つ食べ物とは?

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(※)。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。(※)文部科学省「学校保健統計調査」

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、目の健康維持に役立ちます。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。

アントシアニンは、青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

### ビタミン A 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



### ルテイン を多く含む



### アントシアニン

10月10日には、ブルーベリーゼリーを提供します。

### 多く含む食品



10月10日  
目の愛護デー

## スポーツには食事がカギ!

10月第2月曜日は、「スポーツの日」

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。体育祭や部活の試合など、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。



### 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りましょう



## 郷土料理について知ろう

日本は、四方を海で囲まれた南北に細長い島国です。四季があり、海や山でとれる豊かな産物を上手に生かして、その土地特有の郷土料理を生み出してきました。

### 枚方市(北河内)の郷土料理 ~18日(金)の給食より~

**ごんぼ汁** 江戸時代、京都と大阪を結ぶ流通経路である淀川を行き来する三十石船に、小さな船が「ごんぼ汁くらわんか!」と言って、食べものや飲みものを売りに近づいてきました。その船は「くらわんか船」とよばれ枚方宿の名物になりました。ごんぼ汁は、ごぼう(ごんぼ)とうの花(おから)が入ったすまし汁です。



くらわんか船

**じゃこ豆** 昔、枚方では、川や田んぼの「あぜ」でとれた川えびを使って、大豆といっしょに煮て作りました。田植えや稲刈り、秋祭りなどの忙しい時でも作り置きができるおかずとして受け継がれてきました。昔の人は、寒い時や食べ物が無い時の保存食として、栄養価の高い大豆を大切にしてきました。大豆は、様々な加工食品や料理に使われるようになりました。

**くるみ餅** 米を作る時に、田んぼの『あぜ』に大豆を植えます。大豆が未熟なうちに収穫して枝豆として食べます。ゆでた枝豆をすりつぶして砂糖を加え、緑色のあんこにしてもちからめて(くるんで)食べていました。地方によっては、ずんだもちとも呼ばれています。