

10月



令和8年 10月号
江東区立香取小学校

少しずつ涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。

この時期は、さつまいも、くり、りんご、きのこ類などのおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、秋の味覚を味わいましょう。

10月10日は

「目の愛護デー」



10月10日を横にしてみると・・・、

10月10日 → 10 10 →

人のまゆげと目に見えることから、「目を大切にしよう」という日になりました。



目にいい栄養素と食べ物の

ビタミンA

にんじん、うなぎ、レバー
ブロッコリーなど



ビタミンB群

ぶた肉、たまご、にんにく
レバーなど



ビタミンC

赤・黄ピーマン、レモン、
ブロッコリーなど



ビタミンE

アーモンド、かぼちゃ、
など



アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、
なすなど



DHA

いわし、さば、まぐろなどの
青身魚



10月は「食品ロス削減月間」です

食品ロス
削減

自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことをいいます。食品ロスを減らすためには一人一人の心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



食品ロスはどこで発生しているの？

食品メーカー

小売店

飲食店

家庭



食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限がすぎた売れ残りなどのほか、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。

減らそう！
食品ロス



スポーツフェスティバルで力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き



早寝

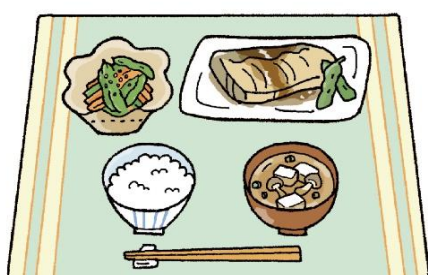


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身に付けましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いをなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせると色々な栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。