



令和8年9月30日
大田区立馬込小学校
校長 長町 正弘
栄養士 平野美智代

暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋…そして、秋は実りの秋です。さつまいも、栗、きのこ、くだものなどおいしいものがたくさんとれる季節です。秋の味覚を味わいながら、しっかり食べましょう。



あさ 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！

大田区では、10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けているため、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がった体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。

START あさ 朝ごはん、めざましスイッチをオン！

あたま（脳）のスイッチ 脳のはたらきに 必要なブドウ糖が 補給され集中力 を高めます。 	からだのスイッチ 下がった体温を 上げ、体を活発に 動かせるようにな ります。 	おなかのスイッチ 胃や腸が動 き出し、うんち が出やすくなり ます。 
ご飯、パン、シリアルなどの 炭水化物が多い食べ物を食べま しょう。食べやすいおにぎりや具 をのせたトーストもおすすめで す。 	卵・肉・魚・乳製品・大豆製品 などたんぱく質が多い食べ物を 食べましょう。 	野菜や果物など、ビタミンや 食物繊維が多い食べ物を食べま しょう。具たくさんのみそ汁やス ープなどは体が温まります。 

START あさ 朝ごはんを食べるための工夫

- 前日の夕食は、寝る2時間前までにすませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。
- 手間がかからないものを用意する。（パン、ヨーグルト、昨日の夕食など）
- 朝ごはんの 패턴 を決める。（おにぎり+豚汁、シリアル+牛乳+果物など）



め よ えいようそ 目に良い栄養素について

10月10日は「目の愛護デー」です。「10・10」を横にすると目とまゆげの形に見えることから制定された日です。こどもの頃は目が最も育つ時期です。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養をとることが大切です。また、目の疲れをそのままにしていると、視力が低下したり、目の病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。この日を機会に目の健康を改めて見直してみましょう。

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや疲労を防ぐ働きがあります。油で調理すると栄養素の吸収率が高まります。



ビタミンB群

ビタミンB1やB12は、目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。



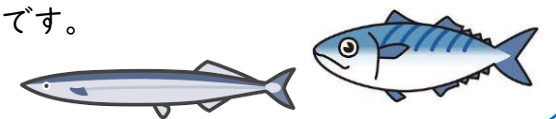
アントシアニン

目が疲れる、ぼやける原因は網膜にあるたんぱく質のロドプシンが古くなるためです。アントシアニンは、このロドプシンを作るサポートをします。



DHA

目の神経にたくさんあり、目で見たい情報を脳にスムーズに伝えてくれます。DHAは体ではほとんど作られないので、食べ物からとることが重要です。



10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」

10月14日（水）～10月19日（月）の6日間「早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ」への取り組みを行います。これを機会に寝る時間、起きる時間、朝ごはんについて見直したり、確認したりしてみましょう！10月20日（火）が提出日となります。ご協力よろしくお願いいたします。

