

給食指しより

令和3年 10月
神原学校給食センター

食に関する指導目標 ○旬の食材について知ろう

みなさんは、目によい生活をしていますか？テレビやゲームは部屋を明るくして時間を決めていますか？日頃から勉強や運動、テレビやゲーム、携帯など目を使いすぎて疲れさせているかもしれません。

目によい食べ物は主にビタミンAやたんぱく質、アントシアニンが入った食品だといわれています。バランスのよい食事を基本として、これらの食品もじょうずに取り入れ、目を健康に保ちましょう！



● なんてにんじんがいつも入ってるんですが？

給食委員さんから素朴な疑問が寄せられました。
にんじんが苦手な人にとっては特に聞きたい質問では？

皆さんは、にんじんにはどんな栄養があると思いますか？
よく知られているのがカロテン。目が疲れやすい人やガン予防によいといわれています。このほかにも、ビタミンやカリウム、鉄などのミネラルを含みます。貧血の改善、冷え性、疲労回復、体力増強に役立つとともに、便秘の改善にも役立ちます。色もきれいな上に、栄養も豊富。

● ついつい、給食に欠かさない食材となっています。

● 目の健康のために、食生活でバックアップ

10月には目の愛護デーがありました。秋の夜長に、読書を楽しみながら、健康な目を守るために目にやさしい生活について考えてみましょう。現代は、テレビや、テレビゲーム、パソコン、携帯電話のメールなど、目を酷使することが増えています。姿勢に気をつけ、明るさにも注意し、目が疲れたら休むようにしましょう。今月は、「目の健康のために、食生活でバックアップ」という内容でひとことのせてみます。

目の健康にかかせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、**ビタミンA**が大きくかかわっています。それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。

多くふくまれる食品
ウナギ、チンゲンサイ、卵、ほうれんそう、にんじん

○その他、緑色の濃い野菜、バター、乳製品などにも、多くふくまれています。油を使って料理すると、からだに吸収されやすくなります。

目の健康にかかせないビタミンB群

多くふくまれる食品
納豆、豚肉、チーズ、ウナギ

ビタミンB1とB2が不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血、白内障などの症状があらわれやすくなります。

目の健康にかかせないビタミンC

多くふくまれる食品
ブロッコリー、キウイフルーツ、ピーマン、みかん、いちご

ビタミンCは、目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。

目の健康にかかせないビタミンE

多くふくまれる食品
アーモンド、ひまわり油、かぼちゃ

ビタミンEは、活性酸素からからだを守ったり、老化を予防する働きがあります。

！ このほかにも、魚に多くふくまれるDHAや、ブルーベリーなどにふくまれるアントシアニンは、目の疲労回復などに効果があるといわれています。

「食欲の秋」到来!

あき おお た もの しゅん むか しんまい くり
秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサ
ンマなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おし
いものがたくさんあって、ついつい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」
に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、主菜（魚介類や大豆製品）と副菜（野菜・いも類）、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、バランスのとれた食事です。

ごはんには、和・洋・中問わず相性の良いおかずがたくさんあります!