

『いただきます～す』

* 給食だより

令和3年10月号

香澄小学校



夏の暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。実りの秋、食欲の秋です。秋の食材を楽しみましょう。

10月10日は 目の愛護デー



子どもの視力は生まれてから約6～7年かけて、ものを見ることによって発達します。ところが私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコンやスマートフォンなどにより小さい頃から目を酷使してしまいがちで、子どもの視力低下が進んでいると言われています。姿勢や明るさに気を付けたり使用時間を短くしたりして目を休ませるなど、目に優しい生活を心がけましょう。



目の健康のために、食生活でバックアップ

目の健康を保つために、目を十分に休めるとともに、バランスの良い食事を基本に目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

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。

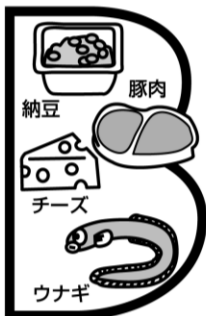


多くふくまれる食品



○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。

多くふくまれる食品



ビタミンB群

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。

多くふくまれる食品



ビタミンC

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。

多くふくまれる食品



ビタミンE

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。

今月の給食目標

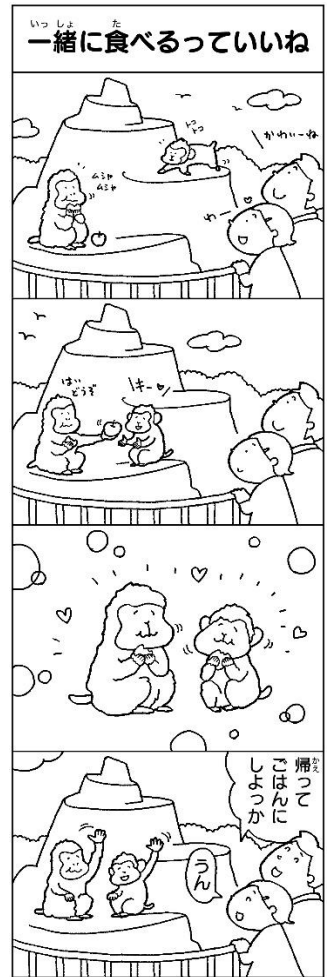
ともだち たの た
友達と楽しく食べよう

コロナ禍で楽しく話をしながら食べることができなくなっているの
で、この給食目標は難しいと思われれます。しかし、おしゃべりをしなく
ても、一人ぼっちで食べるよりも周囲に人がいて、温かい雰囲気
で食べるほうがおいしく食べられるのではないのでしょうか。

マナーを守って 楽しい会食



外食をするときは、コロナ禍であることを念頭に置いて、マナーを
守り、周囲の人も含め、楽しい食事となるようにしましょう。



Dietary fiber

食物繊維の働きを知ろう

食物繊維は人間の消化酵素では消化できない成分で、エネルギーにはなりませんが、
体によいさまざまな働きがあります。

まず、腸内環境をととのえ、便秘の解消に役立ちます。ほかにもコレステロールの吸収を妨げ、血糖値の急激な上昇を抑えるため、生活習慣病を防いでくれます。多く含まれている食品は、野菜、果物、豆、いも、海藻、きのこ、未精白の穀類などです。

生活習慣病や
肥満を防ぐ

コレステロール
の吸収を妨げる



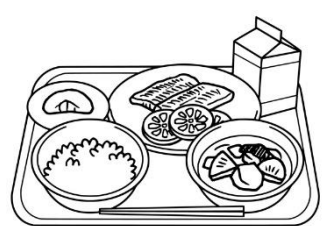
便秘解消に
役立つ

秋冬が旬の芋や野菜には、
沢山の食物繊維が入っているものが多くあります。

おなかをそうじする



食物繊維



学校でも、給食に沢山取り
いれていくように、心がけてい
ます。