



ほほえみだより



令和3年10月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (237号)



こうべを垂れた稲穂の間を心地よい秋風が渡っていきます。爽りの秋を迎え、給食でも秋刀魚・さつまいもなどの秋の味覚が登場します。

涼しくなり食欲が増してくる時期です。

モリモリ食べて、勉強に運動にはげてください。



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す。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によって、目がとても疲れやすくなっています。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。

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、目が乾燥するなどの症状が現れます。



ビタミンA以外にも目に良い栄養があります



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現れやすくなります。



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。



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。

※この他にも、魚に多く含まれるDHAや、ブルーベリーなどに含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。

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



保護者の方へ

給食に使用される食材の産地情報は、松伏町ホームページ・給食センターにて公開しております。

