

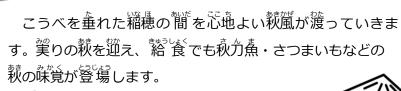
ほほえみだより



令和3年10月号

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





蒸しくなり食茶が増してくる時期です。

モリモリ食べて、勉強に運動にはげんでください。



め けんこう しょくせいかつ **目の健康のために、食生活でバックアップ**

10月には曽の愛護デーがあります。健康な曽を导るために、曽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、首がとても渡れやすくなっています。 姿勢に気をつけ、朝るさにも淫意し、首が渡れたら休むようにしましょう。

の健康にかかせない (学)

ビタミンAは、自と粘膜に関係の深い栄養成分です。 薄暗いところで自がなれるのにも、自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、一次が出に くい、自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静

ビタミンB1とB2が不足すると、疲れ首や視力 障害、首の充血、首内障などの症状が現れ やすくなります。



ビタミンĈ

ビタミンCは、曽の老化防止、台内障の予防な であえがあります。



ビタミンĒ

ビタミン丘は、活性酸素からからだを守ったり、 多化を予防する簡さがあります。

※この間にも、驚に梦く答まれるが光春や、ブルーベリーなどに答まれるアントシアニンは、首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。 新春使って料理をすると、からだに吸づ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。

