

# 10月給食たより



## 目の健康に **ビタミンA** を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

### ビタミンAを多く含む食べ物



## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品

## 「ふくしま健康応援メニュー」が登場します

福島県は福島県食育応援企業団と連携し、バランスの良い食事や減塩の実践に向けた普及啓発運動に取り組んでいます。

学校給食では「ふくしま健康応援メニュー」の汁物を、食育の日（毎月19日）の前後で実施予定です。野菜のうまみを活かした具たくさんの汁物で、野菜不足の解消や減塩につながります。

福島県教育委員会ホームページでは、汁物の他に、主食や主菜や副菜などのレシピが掲載されています。ご家庭での献立作りにご活用ください。

### 「ふくしま健康応援メニュー」のポイント

- 1 野菜たっぷり（一品当たりの野菜の使用量：小学生 60g・中学生70g）
- 2 おいしく減塩（一品当たりの食塩の使用量：副菜・汁物は1g以下、主菜は1.2g以下）
- 3 地産地消の推進（県産食材を取り入れたレシピ）

