

10月給食たより

目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？ 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミン A を多く含む

レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む

ほうれん草 ブロccoli

β-カロテン を多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ パプリカ

意識していますか？ 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

おわんの持ち方

● 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

「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だくさんの汁物で、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)

