

10月給食だより

目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力が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（文部科学省「学校保健統計調査」より）。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



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む



スポーツには食事がカギ！

毎年10月の第二月曜日（今年は13日）は「スポーツの日」です。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングのほか、様々な食品をバランスよく食べて栄養をしっかりと摂ること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることも大切です。

また、試合・協議当日の朝ご飯は、揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む「主食」を中心に、消化の良いものがおすすめです。そして、試合の前後は水分補給も忘れずにしましょう。

10月の行事&記念日 3択クイズ

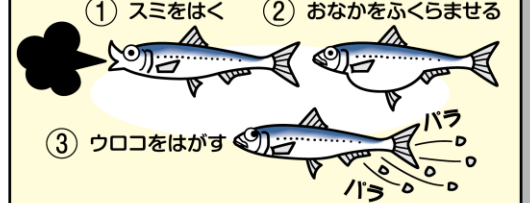
10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば
高野豆腐になる？



10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じた
ときにすることは？



10/6 十五夜 ※毎年日付が変わる

Q3 十五夜は別名「〇名月」、
〇に入る食べ物は？



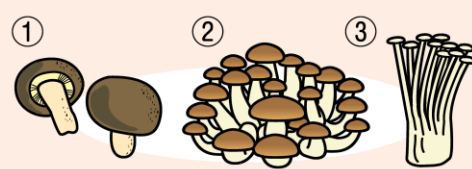
10/10 目の愛護デー

Q4 目の健康に関わる
ビタミンAが多く含まれている
食べ物は？



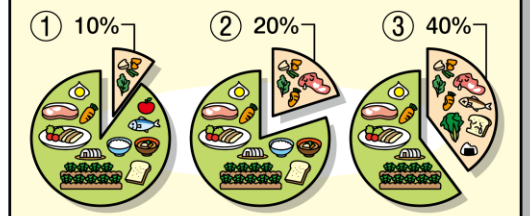
10/15 きこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」
はどれ？



10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、
何%捨てられている？



こたえ

Q1=②（「凍り豆腐」ともいう） Q2=③ Q3=①（十三夜は「栗名月」）
Q4=③ Q5=②（①はしいたけ、③はえのきたけ） Q6=③