

10月 給食だより



宇部市立原小学校



暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になってきましたね。

秋といえば「食欲の秋」「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「行楽の秋」・・・

など、さまざまな楽しみがありますね。

秋の味覚をたくさん感じて、しっかり勉強や運動に励みましょう。

早寝・早起き・朝ごはんのリズムを守っていきましょう。

目の健康に役立つ食べ物とは？

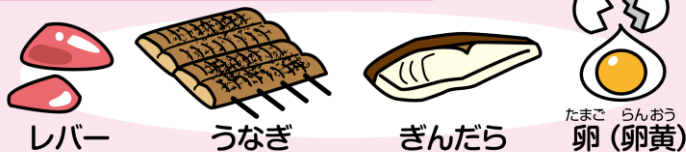


みなさんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？
10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康にかか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

たまご 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

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



予定献立表、給食だよりは、
原小学校 HP で、カラーで
ご覧いただけます。

