



食育だより10月

西岐波学校給食
共同調理場
令和2年度

朝晩は涼しくなり、すっかり秋らしくなってきましたね。さて、『食欲の秋』といいますが、秋は食べ物がおいしくてたくさん食べられる理由が2つあります。一つは、秋になると昼と夜の気温の差が激しいので、食べ物があまみ・うまみをより多く蓄えて育つからです。もう一つは、私たちの体が、冬にそなえて体に栄養を蓄えようとするからです。秋が旬の食べ物をたくさん食べて、元気に過ごしましょう！

10/10 目の愛護デー

目の健康について考えてみましょう！



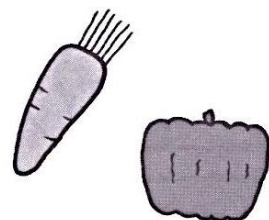
10 を横にたおすと、目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

みなさんは“目”を大切にしていますか？

10月10日は目の愛護デーです。この機会に、目の健康について考えてみましょう。

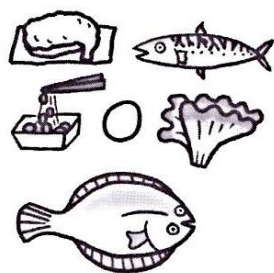
日常生活では、テレビやゲームだけではなく、スマートフォンやパソコンなどの強い光を放つ機器が広まっています。そのため、「画面を見つめる」という時間が飛躍的に増加しています。遠くの景色を見る時間は減り、大人も子どもも、いつのまにか目の疲れがたまっている状況です。そこで今回は、目によい栄養と食べ物について紹介します。

ビタミンA



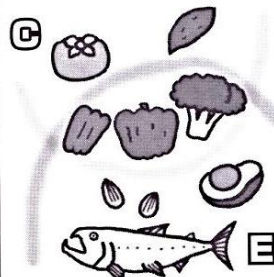
ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃには体内で必要に応じてビタミンAとなるβカロテンが豊富です。油で調理すると吸収率が高まります。

ビタミンB群



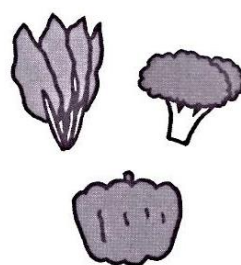
ビタミンB₁は眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉やサバに多く含まれます。ビタミンB₂は目の疲労回復に役立つといわれています。納豆、卵、まいたけ、カレイなどに多く含まれています。

ビタミンC、E



強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCはかき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜やくだもの、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、サケなどに多く含まれています。

ルテイン



野菜などの色のもとになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカル的一种です。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれます。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。

目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかりを食べることではなく、毎日バランスのとれた食生活をすることです。また日ごろから本を読んだりゲームをしたりするときは、姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。



手をふくのは
タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌やウイルスなどがついています。手洗いの後に髪の毛や服をさわったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なハンカチなどでふきましょう。



Q.アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルス除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



旬の食材「きのこ」

秋の食材として知られるきのこは、しいたけ、えのきたけ、エリンギ、なめこ、しめじなど色々な種類があり、見た目や味も異なります。グアニル酸という、うま味の成分を多く含み、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。積極的に食事に取り入れたいですね。

給食では、6日「きのこスパゲティ」、8日「秋のカレーライス」、20日「きのこシチュー」と、きのこを使ったメニューがたくさん出ます。秋の味覚を楽しみましょう。

