

10月

給食だより



平成28年10月 津幡南中学校

スポーツの秋、芸術の秋、そして味覚の秋！秋は美味しい食べ物がたくさん獲れます。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にしたいですね。



給食のごはんは・・・津幡産有機米一等米
コシヒカリ100%

★10月からは、新米が登場する予定です！★

「児童生徒に、おいしいお米を食べさせたい！！」

津幡町の学校給食のお米は、産地を指定し、土地の改良を行い、肥料にもこだわった一等米コシヒカリです。

「イネ」の語源は「命の根」という説があります。まさに私たち日本人は、長い間お米を中心とした食生活を続け、からだもそれに順応してきました。ここ近年、急激に「食」の欧米化が進み、肥満や生活習慣病の問題が大きく取り上げられるようになりました。日本人のからだにはお米を中心とする日本型食生活が合っています。今こそごはんの力を見直しましょう！



食べ物で守ろう！目の健康！

10月10日は「目の愛護デー」です。目と食生活には、とても深い関わりがあります。食事のバランスが悪いと、体の免疫力が落ちて目が疲れ、視力が落ちてしまいます。また、最近ではパソコンや携帯電話、ゲーム機の普及で目を酷使することが多くなっています。

目の健康を維持するためには、目のエネルギー代謝で失われた栄養素を補給する必要があります。エネルギー源となる糖質や脂質、細胞を作るタンパク質、ミネラルなど、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大切です。その上で、目を強くする栄養素をたっぷり摂取しましょう。

ビタミンA

目の粘膜を保護し、健康に保つ働きがあります。
「目のビタミン」といわれるほど重要な栄養素です。

★レバー、かぼちゃ、ほうれん草、卵黄など



アントシアニン

脳に信号を伝達するロドプシンの働きを助けたり、網膜に栄養を運ぶ毛細血管を丈夫にする働きがあります。

★ブルーベリー、なす、すいかなど



ビタミンB1、B2

視神経の働きを正常に保つ働きや、目の充血を防ぎ、疲れを回復させる働きがあります。

★豚肉、うなぎ、納豆、牛乳など



ビタミンC

目の毛細血管を強くする働きがあります。

★いちご、みかん、さつまいも、キャベツなど

