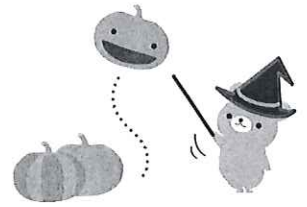




10月給食だより



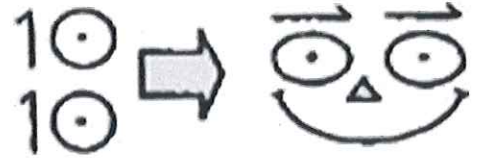
輪島市学校給食河井共同調理場

令和3年9月文責 河井小 徳田

10月10日は



の愛護デー



10月10日は、「10・10」を横にすると眉と目の形に見えることから「目の愛護デー」と呼ばれています。長時間、テレビやゲームに夢中になっていると目は疲れ、視力低下や目の病気の原因になることがあります。学校では1人1台クロムブックが貸与されていますので、目がさらに疲れやすくなることも考えられます。テレビや本を見たり、ゲームをする時は、次のことに注意しましょう

- ☆時間を決め、長時間続けない。
- ☆時々、目を休める。
- ☆部屋は明るくする。
- ☆画面に近づき過ぎない。

視力低下を防ぐ・目の疲れを回復する
＜ビタミンB群＞



目の働きをよくする
＜ビタミンA＞

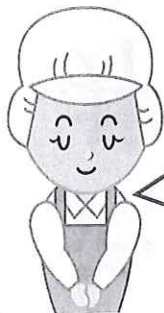


疲れ目をいたわる
＜アントシアニン＞



注目の栄養素「ルテイン」

カロテノイドと呼ばれる天然の色素の1つです。緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンの1つです。携帯、パソコンのブルーライトを吸収して網膜細胞を守る働きがあります。ルテインは体内で作ることができないので、食べ物から摂る必要があります。ほうれんそう、小松菜、モロヘイヤ、アボカド、よもぎ、ケール（青汁の原材料に多いです）、乾燥プルーンに多く含まれています。ビタミンB群の豚肉、青魚、大豆と一緒に摂りましょう。効果的に栄養を体内に取り入れる事が出来ます。ビタミンは油に溶けやすいので、炒め物、揚げ物、汁物でもれなく摂りましょう。



ほうれんそう、小松菜は献立の用が広く、和食物、スープ、炒め物に取り入れています。

予備表のみどりの食品に野菜果物の種類を載せています。

1週間の半分は入るようにしています。同じようににんじんもビタミンが多い野菜です。

3つの野菜は緑黄色野菜なのでいろいろが華やかになります。

大きな目を守る為に食から栄養を摂って頂き、苦手の量は少しずつ挑戦しましょう。

いろいろな料理に入るように、新しい献立を考えています。