

# 10月 給食だより



令和6年10月

かほく市第2学校給食センター

所長：竹本 武

栄養士：坂井雅代 刈本杏子

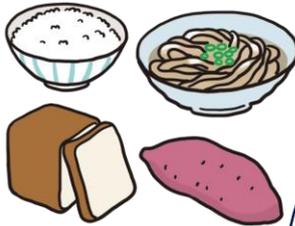
厳しい暑さが続いた夏がようやく過ぎ去り、風が少しさわやかに感じられるようになりました。実りの秋、食欲の秋がやってきました。給食でも秋に旬をむかえる食材をたくさん使っています。自然の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

## 食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。

3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

### 黄のグループ 炭水化物・脂質



**パワーアップ!**

(おもにエネルギーになる)

### 赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



**丈夫な体!**

(おもに体をつくる)

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。

無機質は「ミネラル」ともいい、カルシウムの他に鉄やナトリウム、マグネシウムなどいくつ種類があり、はたらきも異なります。

### 緑のグループ ビタミン(A・C)



**元気でニコニコ!**

(おもに体の調子を整える)

## 目の健康に役立つ食べ物とは?



近年、裸眼視力 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。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



レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

### ルテイン を多く含む



ほうれん草 ブロccoli

### 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

10月10日は  
目の愛護デー

