

## 今月の目標 好き嫌いせず何でも食べよう



毎日の給食の献立は中学生のみなさんの成長と活動量に合わせて作られています。また、いろいろな食材や料理に慣れてもらうための工夫もしています。残食の状況を見ると、少ない日もあれば、かなりの量の食べ残しがバケツに入れられていることもあります。

食べ物の好き嫌いは栄養のことだけではなく、たとえば会食の席などで、食べ物の好き嫌いが多くの人と同席するとまわりの人はあまりいい気分がしないものです。ひとつやふたつは苦手なものがあっても仕方ないですが、何でもおいしく食べられることにこしたことはありません。今のうちからいろいろな食材に出会うようにしましょう。



### 目の健康のために、食生活でバックアップ

10月には目の愛護デーがありました。秋の夜長に、読書を楽しみながら、健康な目を守るために目にやさしい生活について考えてみましょう。現代は、テレビや、テレビゲーム、パソコン、携帯電話のメールなど、目を酷使することが増えています。姿勢に気をつけ、明るさにも注意し、目が疲れたら休むようにしましょう。今月は、「目の健康のために、食生活でバックアップ」という内容でひとことのせてみます。

#### 目の健康にかかせない **ビタミンA**

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、**ビタミンA**が大きくかかわっています。

それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。



#### 多くふくまれる食品



○その他、緑色の濃い野菜、バター、乳製品などにも、多くふくまれています。油を使って料理すると、からだに吸収されやすくなります。

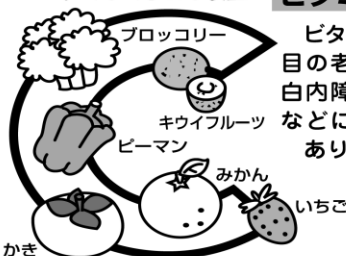
#### 多くふくまれる食品



#### ビタミンB群

ビタミンB1とB2が不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血、白内障などの症状があらわれやすくなります。

#### 多くふくまれる食品



#### ビタミンC

ビタミンCは、目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。

#### 多くふくまれる食品



#### ビタミンE

ビタミンEは、活性酸素からからだを守ったり、老化を予防する働きがあります。



このほかにも、魚に多くふくまれるDHAや、ブルーベリーなどにふくまれるアントシアニンは、目の疲労回復などに効果があるといわれています。