

給食だより 10月

川口市立領家小学校
令和2年9月28日（月）



朝夕はだいぶ涼しくなってきました。気温の変化でからだの調子を崩しやすくなっています。規則正しい生活リズムとバランスのとれた食事を心がけ、気温の変化に負けない丈夫な体をつくりましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。

「10と10」を横に倒すと、眉毛と目の形に見えることから、10月10日が選ばれました。

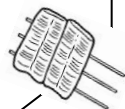
「目の健康を守る働きをする栄養素」は、ビタミンA、カロテン、ビタミンB群、アントシアニンなどがあります。これらの栄養素は、緑黄色野菜と呼ばれる色の濃い野菜や背中の青い魚、ブルーベリーなどに多く含まれています。目の健康を守るためには、目に良い食べ物を食べるほかにも、読書や勉強をするときの姿勢に注意する、テレビゲームやパソコンは長い時間やりすぎない、なるべく外で元気にからだを動かすことも大切です。ここで、目に良い食べ物を紹介します。

ビタミンA

目のビタミンとも言われており、目の神経を正常にする働きもあります。ビタミンAが不足すると、薄暗いところでの視力が低下し、薄暗い場所への適応に時間がかかるようになります。

◎多く含まれる食品

うなぎ・レバー・緑黄色野菜など



ビタミンB₁

不足すると胃腸が弱まり、神経が侵され目が疲れやすくなり、白内障、緑内障、視力障害、疲れ目なども起こしやすくなります。

◎多く含まれる食品

豚肉・豆類・ピーナッツ・大豆製品
胚芽米など



アントシアニン

ポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用があります。血をサラサラにして血液循環をよくしたり、視力改善や疲れ目防止、炎症を抑えたりするなどの働きがあります。

◎多く含む食品

ブルーベリー・ぶどう・プルーンなど



ビタミンB₂

不足すると消化が悪化し、口内炎、眼病などが起こりやすくなります。

◎多く含まれる食品

牛乳・乳製品・納豆・レバー・
緑黄色野菜など



中秋の名月

十五夜には月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そしてさといも、果物などを月にお供えて、秋の収穫を感謝します。



名月をとつてくれろと泣く子かな
小林一茶



けんこう まいにち しょくせい かつ うんどう
健康は毎日の食生活と運動から

中高年の病気とされていた生活習慣病が子供にもみられはじめています。糖分のとりすぎ、あぶらの多い食事、いつでも何かを買って食べられるような環境、不規則な生活、運動不足などが原因と考えられています。日頃の生活習慣を見直してみましょう。

チョー （朝）食抜きで、登校していない？ 	野サイ （菜）、不足していない？ 	甘いものやあぶらもの トリ （とり）すぎではない？ 
コイ （濃い）味つけのものばかり食べていない？ 	オー （大）食いや早食いをしていない？ 	「 モ ーつかれた〜」っていつもゴロゴロしていない？ 
※出典・参考資料 鹿児島県健康増進課 「かごしま健康イエローカードキャンペーン」		