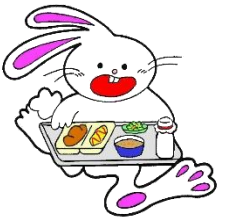


もいもりつうしん

令和元年
10月



給食センター
キャラクター
もりもりくん

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことのできる時期でもあります。そして、味覚の秋ともいわれるように、さつまいもやくりなど、たくさんの食べ物が収穫期をむかえます。給食でも秋の食材を取り入れています。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



～10月10日は目の愛護デー～

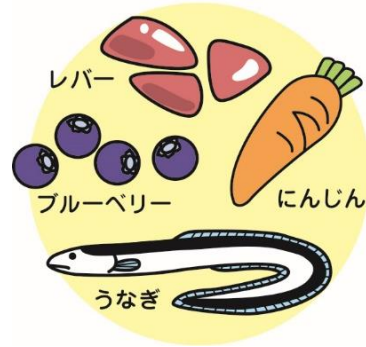
数字の10を2つ書いて横にたおすと、人の目のように見えることから、10月10日を「目の愛護デー」とし、目の健康を考える日になりました。

私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、ついつい目を酷使してしまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」など目の病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。今月は、目の健康について考えてみましょう。

●目を休ませる

テレビを見たり、ゲームやパソコンなどをするとき、1時間に10分程度は目を休ませるようにしましょう。

- 遠くを見る
- 目をギュッとつむったり、開いたりする
- 温かいタオルなどで温める



●目に良い食べ物を取り入れる・・・バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

ビタミンA・・・目の健康に欠かすことのできないビタミンです。

不足すると、目が乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。
【多く含む食品…レバー うなぎ 銀ダラ にんじん など】

アントシアニン・・・青紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。

【多く含む食品…ブルーベリー カシス 黒豆 なす など】

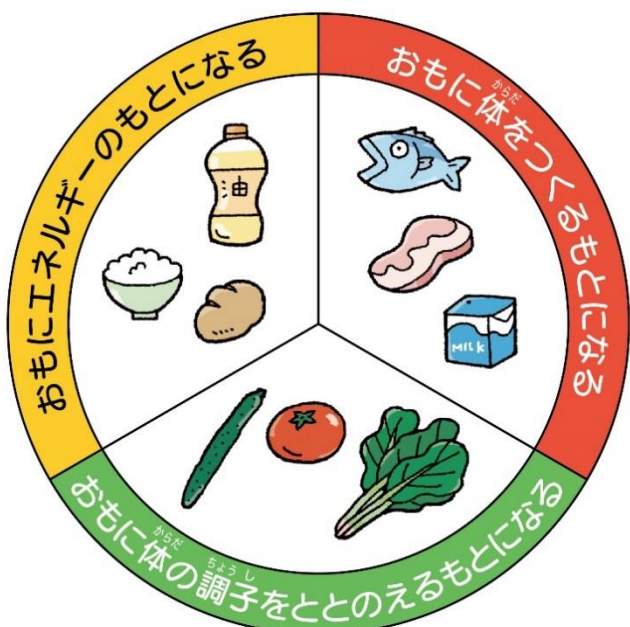
目の愛護デー献立

- ごはん ●すまし汁
- さばの塩焼き ●ほうれん草の煮びたし
- ブルーベリーゼリー ●牛乳

～健康な体を作ろう！～



皆さんは自分の健康を考えて食事をしてますか？「好きなものはたくさん食べて、嫌いなものは食べない。」そんな食生活を送っていると、生活習慣病になってしまうかもしれません。健康な体を作るためには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、早寝早起きを心がけて睡眠を十分にとること、そして、運動をするなどして体を動かすことが大切です。一度身につけた生活習慣をかえるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。



偏りなくとりましょう 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

みんながそろえば 栄養満点！

