

平成 29 年 10 月 10 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 いかと野菜の中華風いため  
春雨サラダ 大学いも



【ひとロメモ】

## 目によい栄養をとろう

(健康によい食事のとり方)

今日、10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養成分には、目によいのはたらきをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンA、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、目の細胞を守るはたらきのビタミンCです。今日の給食では、にんじんにビタミンA、豚肉にビタミンB群、さつまいもや野菜にビタミンCが多く含まれています。

しかし、目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかりを食べることではなく、毎日バランスのとれた食生活をすることです。また、日頃から本を読んだり、ゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。

【献立名】

黒糖パン 牛乳 とり肉のマスタード焼き  
キャロットサラダ 卵とコーンのスープ



【ひとロメモ】

## 「目によい食べ物」について

(健康によい食事のとり方)

10月10日は目の愛護デーです。正しくない姿勢や、暗いところでの読書やテレビの見過ぎは、目を使いすぎて悪くする原因になります。それからもう一つ、食べ物の不足から起こる目の病気があります。「夜盲症」といって、暗いところで目が見えなくなる病気です。これは、カロテンの不足から起こります。カロテンは、ほうれんそう、かぼちゃなど、色の濃い緑黄色野菜に多く含まれています。

今日の給食では、にんじん、パセリなどがカロテンを多く含む野菜です。しっかり食べて、目の病気にならないようにしましょう。そして、一生使う大切な目を大事にしましょう。

平成 29 年 10 月 10 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

黒糖パン 牛乳 いかと野菜の中華風いため  
大学芋 春雨サラダ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲンサイ・玉ねぎ・きゅうり



【ひとロメモ】

## 10月10日は目の愛護デー！

正しくない姿勢や、暗い所での読書、テレビやスマホ・パソコンの見すぎは、目を使いすぎて目を悪くする原因になります。

それからもう一つ、栄養が不足して起きる目の病気があります。「夜盲症」といって、暗い所で目が見えなくなる病気です。原因は、ビタミンAという栄養が不足していることです。ビタミンAは、にんじんやほうれんそうなど、色の濃い野菜に多く含まれています。また、ビタミンB1やビタミンCもいっしょに摂ると、より目を健康に保つことができます。

一生使う大切な目を労わりましょう。

