

目の健康のために ～ 目を健康に保つ栄養素 ～

10月10日は目の愛護デーです。「10」を横に倒して見ると眉と目のように見えることから、「目の愛護デー」となりました。目の健康のためには、『疲れたときは目を休めること』『食生活に気を付けること』がとても大切です。バランスのとれた食事を心掛け、目を健康に保ちましょう。

ビタミンA

うす暗い場所で目を慣らす
目の乾燥を防ぐ



卵



うなぎ



緑黄色野菜 など



ビタミンB群 (B₁・B₂)

目の疲れを和らげる



豚肉



納豆



チーズ



うなぎ など

ビタミンE

目の老化を防止する



かぼちゃ



アーモンドなどの
種実類



アボカド
など

ビタミンD

目の機能を調整する



しいたけ



きくらげ



さけやさんま など

魚に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）や、ブルーベリーなどに多く含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言われています。8日（水）の給食では、ブルーベリージャムを予定しています。

10月30日(木)「つぼみの日」～小・中一貫での取組～

10月30日（木）は「つぼみの日」です。児童生徒の9年間の成長を、連携して支援していく取組で、小学校と中学校が交流を持つ大切な機会となっています。

昨年度に引き続き、大成中学校・大成小学校、2校合同の取組として、10月23日（木）に共通の献立を実施します。献立は、『抹茶揚げパン（コッペパン）・牛乳・豆腐のスープ煮・ひじきのサラダ』です。普段は和食の料理で使われることが多い「抹茶・豆腐・ひじき」を、洋食の料理でもおいしく食べてほしいというメニューの組み合わせです。昨年とても好評だったため、今年も同じ献立で実施いたします。

2校の児童生徒が同じ献立の給食を食べることで、給食が御家庭や地域共通の話題となり、少しでも小学校と中学校の架け橋になれば…という思いを込めています。楽しみにしてください。

