



食育だより

2024年10月
五島市立三井楽学校給食センター



日中はまだまだ暑い毎日ですが、季節はだんだんと夏から秋に移り変わってきています。虫の声も、元気な蝉の声から秋の虫たち美しい調べに変わり、お店に並ぶ果物もスイカから梨やぶどうに変わるなど、虫も食べ物も秋の訪れを知らせてくれます。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋の到来です。秋のおいしい食材をしっかり食べて、暑さで疲れた体を元気にしましょう！

食べ物には栄養素が含まれています。栄養素には炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素と呼びます！

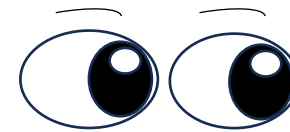
知っていますか？ 五大栄養素の働き



10月の給食目標

た もの はたら し
食べ物の働きを知ろう！

10月10日は「目の愛護デー」です。

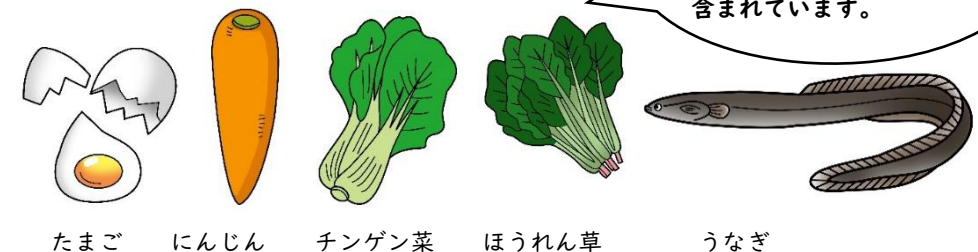


目の健康のために、
食生活でバックアップ！

目の健康に欠かせない ビタミンA

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

ビタミンAを多く含む食品



その他、色の濃い野菜、バター、乳製品などにも多く含まれています。

ビタミンB群（納豆、豚肉、チーズなど）、**ビタミンC**（ブロッコリー、ピーマン、みかんなど）**ビタミンE**（アーモンド、かぼちゃなど）も目の健康に役立つ栄養成分です！

現代はテレビやスマートフォン、タブレットやパソコンなど目を酷使することが増えてきています。姿勢や明るさを意識し、目が疲れたら休ませましょう。

秋の夜長に読書を楽しみながら目に良い生活について考えてるのもいいですね。



10月の詳細献立は
こちらから！

