



10月食育だより



目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む



レバー

うなぎ

さんだら

たまご（卵黄）

ルテインを多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

β-カロテンを多く含む



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

しゅんぎく

ゼアキサンチンを多く含む



トウモロコシ

パプリカ

希望献立を募集します！



今までの給食の中で、食べたいものを下の用紙に、また、我が家の自慢料理がありましたら、別紙に記入し、10月中旬に担任の先生へ提出してください。給食なので、料理や食べ物の組み合わせを考えてください。希望の多い料理や組み合わせの良い献立は、3学期の給食に取り入れる予定です。たくさんのご応募をお待ちしています。

きりとせん

学校（ ） 氏名（ ） ※氏名には必ずふりがなをつけてください。 学年・クラス（ ） 年（ ） 組（ ）

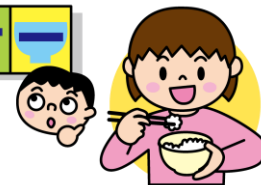
主食（ごはん・パン・めん）	飲み物	主菜（おかず：肉・魚・卵料理など）
副菜1（おかず：野菜料理など）	副菜2（おわん：汁物・煮物）	その他（ふりかけ・デザートなど）

※提出していただいた献立が選ばれた場合には、3学期の献立表に学校名・学年・氏名が掲載されますことをご了承ください。

意識していますか？

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



正しい姿勢



- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反



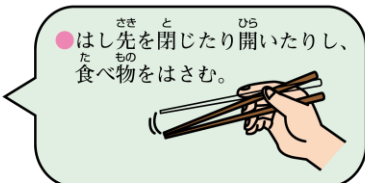
はしの持ち方



左利き



右利き

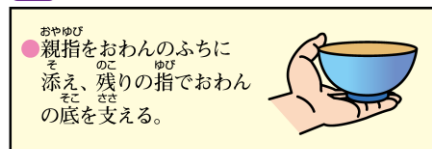


- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

やりがちなマナー違反



おわんの持ち方



- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反



！ 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

