食育だより 10月

令和6年10月1日発行
中泊町学校給食センター
栄養教諭 川村 真由美

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」に合わせて、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、ぎんだら、卵(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

生活習慣病 SOS

S シュガー (砂糖)

ジュース、チョコレート、アイスクリーム*など
肥満、むし歯

O オイル (あぶら)

スナック菓子、ドーナツ、ケーキ*など
脂質異常症、心臓病

S ソルト (塩)

ファストフード、ラーメンなどの外食
高血圧、脳卒中

生活習慣病とは…

体によくない生活習慣の積み重ねで起こる病気で、がん、循環器疾患、糖尿病などがよく知られます。食生活の乱れは大きなリスク要因とされます。甘い物やあぶらの多いもの、そして食塩を多く含むものを食べすぎているか、みなさんも自分の食生活を見直してみましょう。生活習慣病の予防には運動をすることもとても重要です。休みの日も家でゴロゴロせず、スポーツや遊び、そしてお手伝いなどで日頃から体を動かす習慣を子どものうちから身に付けましょう。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすいく気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

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
ひじをつく、足を組む、食器を持たずに顔を近づけて食べる

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

さしばし、よせばし、わたしばし、まよいばし、なみだばし

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かないようにしましょう。

秋に美味しい食べ物

新米、里いも、さつまいも、かぼちゃ、なす、栗、まつたけ、なし、ぶどう、柿、サンマ、カツオ、サケ、サバ