



Lunch Time

～ 境 二 中 食 育 だ よ り ～

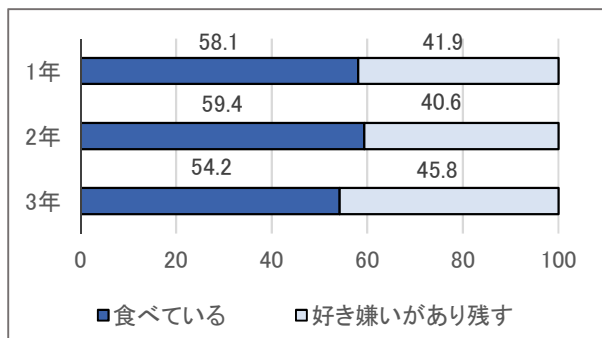


令和3年10月1日
境第二中学校 給食部

今月のめあて 好き嫌いせず何でも食べよう

6月に実施しました「食育アンケート」で、好き嫌いについても調査しました。改めて自分の食生活について考えてみましょう。

Q:好き嫌いしないで食べていますか？(6月・生徒対象)



成長期のみなさんはバランスよく食べましょう！

一つの食品で全ての栄養素をとることはできません。栄養素の特性を知り、食べるようにするといいですね。食物アレルギーや苦手な食材がある人は、なるべく同じ栄養素を含む食品を選んで食べるようにしましょう。(例：牛乳→小魚や豆製品でカルシウムをとる。卵→魚や肉からたんぱく質をとる。)1日の食事ですべての栄養素がとれるように工夫しましょう。給食は献立表を参考にして、バランスよく食べましょう。



目の疲れを和らげる食事について紹介します。

ビタミンA

ビタミンAの多い食品

レバー・うなぎ・にんじん・モロヘイヤ
かぼちゃ・小松菜など

※目の網膜色素(ロドプシン)を構成する。



ビタミンE

ビタミンEの多い食品

ひまわり湯・綿実油・ごま油
ごま・アーモンド・松の実

※全身の血行をよくする。



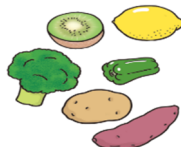
ビタミンC

ビタミンCの多い食品

野菜・くだもの・さつまいも

※目の充血を防ぐ。

ビタミンEの働きを最大限ひき出す。



現代の生活では、スマートフォンやパソコン・テレビの画面を見ることが多く、目の疲れがたまりやすい生活になっています。

食べ物の働きを生かして目の疲れを和らげられます。ビタミン類は体の調子を整える働きがあります。組み合わせで効率よく摂取することをおすすめします。

目の疲れをとる方法

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。

