



食育だより

令和6年10月
京丹後市立網野南小学校
網野学校給食センター

10月10日は目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。秋の夜長に読書を楽しむのもよい

ですね。最近、スマホやゲームなどにより目を酷使することで小・中学生の視力の低下が問題になっています。特に猛暑だった今年は、屋内で過ごすことが多かったため、視力が落ちてきたという人はいませんか？姿勢に気をつける、明るさに注意する、目が疲れたら休むなど、心がけましょう。また、目の健康を守るためには食生活も大切です。

目の健康に役立つ栄養素と食べもの

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こすこともあります。



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるといわれています。



カロテンを多く含む葉物野菜は、目によいといわれているルテインも多く、目の病気から目を守ってくれます。

目を使う作業をしたら、1時間に10分程度目を休めましょう！
夜は蒸しタオルなどで目の周りの筋肉をほぐすのもよいですね。

目の疲れをとる方法



スポーツの秋！試合の前の食事って？

試合が近づいて、ドキドキ、ワクワクしてくると、心だけでなく、体もいつもと違う状態になってきます。特に、食べた物を消化してくれる胃や、栄養素を吸収する腸の働きが弱くなってしまう可能性もあります。「相手に勝つ」とゲンを担いで、カツなどを食べたりすると、消化に時間がかかってしまい、試合当日におなか痛になってしまうなんてことも…。自分の力が発揮できなくなってしまうかもしれません。試合が近くなってくると食事にも気をつけましょう！



弱った胃腸にやさしい食事を！

試合前日はお刺身や生卵などの生物は避けましょう。普通の時は大丈夫でも、緊張で胃腸にも負担がかかり弱っているからおなかを壊すことがあります。しっかり火を通したものを食べるようにしましょう。



試合当日のお弁当は？

いつもは「バランスのよいお弁当を！」といいますが、試合の時はエネルギーをたくさん消耗するので、体を動かすエネルギーとなるおにぎり（ごはん）やサンドイッチ（パン）などが多めの弁当がおおすすめです。おかずには卵や豆腐、ゆでたり、蒸したりした肉類、脂が少くない種類の焼き魚などがおすすめです。

野菜はいつもより柔らかめに煮ると消化が早くなります。バナナやオレンジ、キウイフルーツなどの果物には、ストレスを和らげるはたらきや、疲れを回復させるはたらきがありますよ。



《おにぎりづくりのポイント》

ポイント1：具は梅干しやおかかなど、昔ながらの具がオススメ！

おにぎりもいろいろな種類がありますが、ツナマヨや牛カルビの焼肉などを具にすると、脂肪やたんぱく質が多く、消化がうまくできないこともあります。具には昔ながらの梅干し、おかか、サケなどがおすすめです。



ポイント2：食べやすくするため、いつもより小さめに握る！

試合当日は、ゆっくりお弁当を食べる時間もないことが多く、食べるといっても試合の合間に急いで食べることも多いです。小さめのおにぎりにしておくと、食べやすくなりますよ。

ポイント3：黄色ブドウ球菌による「食中毒」に気をつけよう！

おにぎりは手で握るため、調理の過程で食中毒菌が付着しやすいです。手に傷がある時は手袋をしたり、ラップを使って握ったりするなど、注意してつくりましょう。

いつもより
小さめが
good!