

食育だより

平成30年
10月号
甲斐市立竜王東小学校

運動会も終わり、心地よい秋風と共に子どもたちの食欲も回復してきています。実りの多い季節を迎え、給食でもさんま、栗、きのこ、八幡芋など秋の味覚が多く登場します。秋は、スポーツの秋、読書の秋、とも言いますが、やはり食欲の秋です！ぜひご家庭でも、秋の味覚盛りだくさんな食卓で、元気いっぱいさわやかな秋を楽しんでいただきたいと思います。

10月10日は目の愛護デーです。

皆さんは、【目】を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機、寝ながら本を読むなど、何かと目を使う事が多くなってきています。そのため、近視になる人が年々増えています。30分に1度は目を休めるようにしましょう。

また、食べものには目によいとされる栄養がいっぱい入っているものもあります。目の健康、ひいては体の健康と成長・発達のためには、いろいろなものをバランスよく食べることが大切です。この機会にぜひもう一度生活を見直してみましょう。

規則正しい食事をしよう

ビタミンをしっかり
とって、見通し明るく
くっきりハッキリ！！

子供の生活

ビタミンAは、目の結膜の細胞分化に欠かせない栄養素で「目のビタミン」とも言われ、目の神経の働きを正常にする働きがあります。

【ビタミンAの多い食品】
卵の黄身、緑黄色野菜、うなぎ、レバー など

ビタミンB1が欠乏すると胃腸が弱って、特に視神経が侵されて目が疲れやすくなり、目の病気が、疲れ目なども起こりやすくなります。

【ビタミンB1の多い食品】
豚肉、大豆製品、豆、種実類 など

ビタミンB2が欠乏すると消化吸収の悪化、口内炎、眼病などが起こりやすくなり角膜炎になったりします。

【ビタミンB2の多い食品】
牛乳、チーズ、納豆、緑黄色野菜

ビタミンC・E

ビタミンCは、目の血管を強くする働きがあり、ビタミンEは血管や細胞を活性酸素の攻撃から守る「抗酸化ビタミン」で、病気を防ぐだけでなく、全身の老化を食い止める働きがあります。

【ビタミンC・Eの多い食品】
りんご、みかん、ほうれん草、かぼちゃ、果物・レバー・青魚、ナッツ類（アーモンドなど）・緑黄色野菜

育みたい。食べ物を大切に思う心

10月16日 世界食料デー

世界では、全ての人々が食べるのに十分な食糧が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人も、食糧を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食糧自給率が38%（カロリーベース）と、約6割を外国からの輸入に頼っています。それにもかかわらず「食品ロス（食べられるのに捨てられてしまう食品）」が年間で646万トンを発生しています。【世界食料デー（World Food Day）は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べものの大切さや自分たちにできる事について考え、友達同士や家族で話し合う機会にして頂ければと思います。

私たちにできること？

- 食べ物を無駄にしない
- 地域で生産された食べ物を選ぶ
- 世界の食料問題に目を向ける

【ひとりでもできるかな？】

11月の給食に、骨付き魚を出す予定です。旬の味覚がたっぷりのこの時期。今まで以上に美味しく頂くために、魚の骨を取って食べる練習を、始めてみてはいかがでしょうか？上手にできるようになると、味も格別なはずですよ。

