



給食だより



2023年度10月号

食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・ハロウィンなど、美味しい、楽しいイベントの季節になりました。

いっぱい食べて運動して、秋を満喫してください。

また10月10日は、目の愛護デーです。目の健康をサポートする食べ物をご紹介しますので、食事に取り入れてみてください。

～目の健康をサポートする栄養素～



ビタミンB1

目の神経に働きかけて、疲れを軽減します。これが不足するとエネルギー不足により視神経の働きが悪くなり疲れ目が起こりやすくなります。
豚肉・豆類・ほうれん草などに含まれています。

ビタミンC

目の充血を防ぐ役割や新陳代謝を促進する働き、抗酸化作用があります。疲れ目、白内障を予防します。
緑黄色野菜・果物 さつまいもなどに含まれています。

ビタミンA

目の乾燥を防ぎ、働きをよくします。これが不足すると目の光を感じる能力が低くなり、夜盲症につながります。
緑黄色野菜・卵 レバー・うなぎなどに含まれています。

目の疲れ対策

目が疲れたと感じた時は、遠くを見たり近くを見たり視線を動かすことで目の筋肉の緊張をほぐすと良いそうです。その他、目は冷やすよりも温める方が良いと言われており、蒸したタオルを10分ほど目に当てるだけでも効果があるとされています。
目がしょぼしょぼする、目の奥が痛い、目がぼやける、目が充血する、目が乾くなどの症状が出たら疲れているサインなので休ませてあげてください！
簡単にすぐできる対策としては、手の甲の親指と人差し指の、骨の分かれ目あたりにあるツボを押してみてください。目の痛みの軽減があるそうです。



おすすめレシピ にんじんとブルーベリーのジュース

◎材料（一人分）

ブルーベリー 60g にんじん 60g
加糖ヨーグルト 50cc 豆乳 100cc

◎作り方

- 1.ブルーベリーをよく水で洗う。
- 2.にんじんはさっと茹で、粗いみじん切りにする。
- 3.全ての材料をミキサーに入れ混ぜ合わせて完成。



ご紹介した食べ物をしっかり食べて、また目をゆっくり休ませて、目をいたわりましょう。