

給食だより

令和6年度
10月号

家庭数

令和6年9月30日
西東京市立栄小学校
栄養士 新井 美有

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（文部科学省「学校保健統計調査」より）。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、目の健康について考えてみましょう。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



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



☆給食室の写真☆

9月19日（木）の献立
「おはぎ」を作っているときの写真です。小豆を煮詰めてつぶあんをつくり、もち米で包んできなこをまぶしました。調理員さんが一つ一つ手作りしてくれました。



☆今月の献立から☆

9日（水）★給食試食会

今年度の給食試食会は、10月9日に行います。たくさんのご応募、誠にありがとうございました。栄小の皆さんが大好きなカレーライスを提供します。

10日（木）★目の愛護デー

目の愛護デーにちなんで、「人参サラダ」と「ブルーベリーマフィン」を提供します。にんじんはβ-カロテンを多く含んでいます。ブルーベリーは、アントシアニンという成分が含まれており、視力低下の予防に効果があると言われています。

11日（金）★青森県の郷土料理

「せんべい汁」は、青森県八戸市で食べられている郷土料理で、汁物用に作られた南部煎餅を入れて作ります。

16日（水）★世界の料理【ドイツ】

ソーセージやザワークラウトが有名ですが、チキンシュニッツェルもドイツの家庭料理の定番です。日本でいうチキンカツレツです。