

10月 食育だより

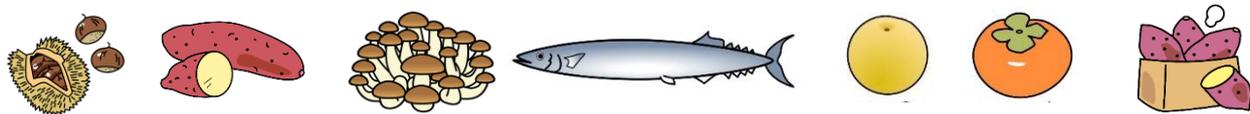


上尾市立尾山台小学校
令和6年9月27日発行

日に日に秋が深まってきました。食欲の秋といわれるように、多くの作物が実り、気候がよくなって食欲が増すという季節として広く知られています。そして、この季節にはたくさん旬を迎える食材があります。旬とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷり含まれています。

秋が旬の食材には、秋刀魚、栗、さつまいも、柿、ぶどう、きのこなどがあります。給食では、7日に『さつまいものシチュー』、9日に『五目栗ご飯』、23日に『さんまのかば焼き』、25日に『大学芋』が登場します。

旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう。



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※。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※文部科学省「学校保健統計調査」

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

