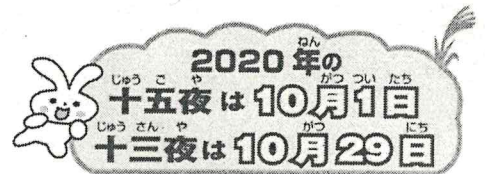


10月食育だより

高崎学校給食センター

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。



10月10日の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

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し、最悪の場合は失明することもあります。

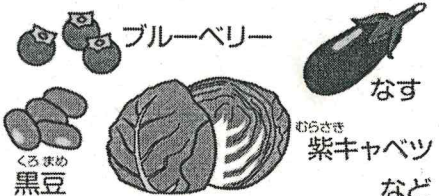
多く含む食品



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う研究結果があります。

多く含む食品



朝ごはんレシピ

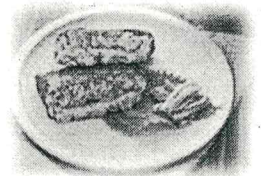
◎大葉チーズのおにぎらず

【材料1人分】

- ごはん：150g
- しょうゆ：小さじ1と1/2
- 焼きのり：全型1枚
- 大葉：1枚
- チーズ：1枚

【作り方】

- ① ごはんとしょうゆを合わせて混ぜる。
- ② 大きめのラップの上のにりをひし形にしておき、ごはんを半量四角に広げる。
- ③ ②の上に大葉、チーズ、ごはんの順でおき、のりの四隅をおってラップで包み形を整える。
- ④ 電子レンジで20秒ほど加熱する。お好みで切り分ける。



(レシピサイト Nadia)