

給食だより 10月

令和6年10月 滋賀県立北犬養養護学校

め けんこう かんが 目の健康を考えよう！

近年、視力低下が進んでいる小中高生は年々増加傾向にあります。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使いすぎていませんか？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。

目の健康にかか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」の一種である「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す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



スポーツには食事がカギ！

外で体を動かしやすい季節になってきました。運動会や体育祭など、スポーツで実力を発揮するには、Hごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は
「スポーツの白」

○試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりと取りましょう

