



給食だより

令和6年度10月
鹿屋市立北部学校給食センター

厳しい暑さがやわらぎ、気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。

秋は、実りの秋、食欲の秋といわれ、さつまいも・くり・きのこ類など、たくさんの食べ物が旬をむかえます。給食でも、旬を感じられるように、秋の食材をたくさん使っています。秋の恵みに感謝して食事をしましょう。



10月10日は「目の愛護デー」

10月10日の「目の愛護デー」は、数字を横にすると目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやスマートフォン、ゲームなど知らず知らずのうちに目を使い過ぎてしまいがちです。

この機会に目の健康について考え、目の健康に良い食べ物を食べたり、テレビ・スマートフォン・ゲームなどの画面を見る時間を減らしたりして、目をいたわりましょう。

目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

ビタミンA：目の健康に欠かせないビタミンです。油で調理すると吸収率アップ↑。

多く含まれる食品は？

ほうれん草、にんじん、
うなぎ、レバーなど



アントシアニン：青紫色の色素成分で目の疲労回復に効果があります。

多く含まれる食品は？

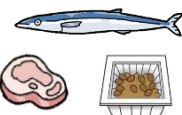
ブルーベリー、ぶどう、
なすなど



ビタミンB群：ビタミンB₁は、神経の働きを高める役割が、ビタミンB₂は目の疲労回復に役立つと言われています。

多く含まれる食品は？

豚肉、さば、さんま、
大豆製品など



ビタミンC：目の角膜の材料であるコラーゲンを作るビタミンです。目の充血や疲れ目を防ぐ働きがあります。

多く含まれる食品は？

緑黄色野菜、果物、いも類
など



好ききらいなくなんでも食べよう

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合が違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、多くの食品を食べてほしいです。まずは、一口から食べてみましょう。

知っていますか？五大栄養素の働き



苦手なものを食べやすくするちょっとした工夫

① 新鮮で旬のものを選ぶ。



② 切り方を変える。下ゆでする。

＊野菜は、繊維に沿って切ると苦味がやわらぎ、繊維を断って切ると噛みやすくなります。星形、ハート型など、見た目を変えるのもGOOD！



③ 一緒に料理をする。

＊洗う、ちぎる、皿にのせるなど簡単なことから挑戦！買い物のときに、一緒に食材を選ぶのもGOOD！



④ 食べている姿をみせ、食べたらしめ。

＊周囲の大人がおいしく食べている姿をみせ、子どもが食べたらくさんほめましょう！

