

給食だより

平成 20 年 10 月 さいたま市立浦和中学校

校長 黒岩 和秀

文責 入 あかね

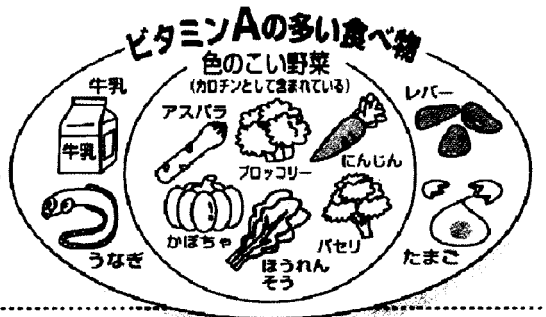
目を大切にしよう

私たちが身の回りの情報を得るとき、その 90%以上は視覚からといわれています。情報を得るだけでなく意志や感情を伝えるときにも目は大活躍しています。現代人の目はパソコンやテレビの普及で、朝から深夜までめいっぱい働いています。目の疲れ予防・回復につとめ、目を大切にしましょう。



目の健康にかかせないビタミンA

10月10日は目の愛護デーです。



ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目が慣れるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、ビタミンAが大きくかかわっています。それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、眼が乾燥するなどになります



ビタミンAは、油と一緒に摂ると良く吸収されます。

目によい食生活をこころがけましょう



目によい生活の工夫

本を読むときは、目から本を30cm以上離しましょう。また、テレビを見ているときは、1時間ごとに10分くらい遠くを見て目を休めましょう。

作ってみませんか？ 目にいい「ブルーベリーマフィン」

マフィンカップ5個分

【材料】

バター	50g
砂糖	40g
卵	1個
牛乳	40cc
小麦粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1杯
ブルーベリー	40g

【作り方】

1. バターはやわらかくして練っておく。小麦粉とベーキングパウダーは合わせて振るう。
2. すべてを混ぜ合わせてマフィンカップに入れる。
3. 180度のオーブンで20~25分焼く。

ブルーベリーに多く含まれる「アントシアニン」という色素は、疲れ目や夜盲症、網膜炎に効果があるといわれています。10日の給食に登場します。

