

給食だより



平成21年10月

さいたま市立大宮西中学校

給食室

さわやかな風、気持ちのよい季節になりました。
秋本番です。スポーツ・読書・芸術・行楽、そして山や海の幸・里の実りが楽しみな秋です。
心にも、からだにも豊かな実りで冬に向かう体力をつけましょう。

10月10日  の愛護デー

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思や感情を伝えるときも目は大活躍！！
現代人の目は朝から深夜までめいっぱい働いています。目の疲れの予防・回復につとめ、目を大切にしましょう。

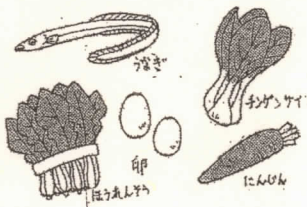
古くから「目によい」とされてきたものには、ビタミンAを豊富に含む食べ物があげられています。
またブルーベリーに代表される「アントシアニン(色素)」も目によいと注目の成分です。
特に下記のビタミンは目の疲労回復や、機能の低下を予防してくれますので、バランスよく食べましょう。

目の健康に欠かせない食べ物

ビタミンA

目の神経の働きを正常にする働きがあります。

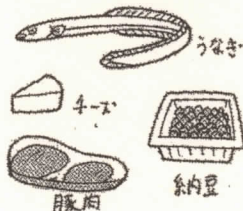
・多く含まれる食品



ビタミンB群

不足すると疲れ目や視力障害等おこしやすくなります。

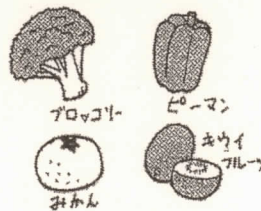
・多く含まれる食品



ビタミンC

目の老化防止、白内障の予防の効果があります。

・多く含まれる食品



ビタミンE

活性酸素からからだを守り、老化を予防したりする働きがあります。

・多く含まれる食品



手洗い、規則正しい生活と
十分な睡眠、
そして食事で予防を

新型インフルエンザ

新型インフルエンザの流行がふたたび懸念されています。
本校でも何人かの生徒が罹患しています。
新型インフルエンザは、多くの人が免疫を持っていないので感染が拡大しやすく、多くの人が感染することが考えられます。
感染経路は通常のインフルエンザと同様で、せきやくしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込むことによっておこる飛沫感染と、ウイルスが付着したものをふれた後に目、鼻、口などに触れることで、粘膜・結膜などを通じて感染する接触感染が考えられます。

予防には……①外出時や食事前の手洗い ②規則正しい生活 ③十分な睡眠

- 食生活では……
- ①皮膚粘膜を強くするカロテンをとる (ほうれんそう・かぼちゃ・にんじん・ブロッコリーなど)
 - ②抵抗力を強めるビタミンCをとる (くだもの・ブロッコリー・ピーマンなど)
 - ③体力をつけるためたんぱく質をとる (肉・魚・卵・大豆製品など)
 - ④疲れをとるビタミンB1をとる (豚肉・大豆製品・ごま・ピーナッツ・胚芽米など)

