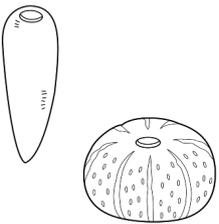


## 目の健康と栄養

10月10日は「目の愛護デー」です。疲れた目を回復し、目を健康に保っていくためにも、子どものうちから、正しい食習慣を身に付けておくことは大切です。目の健康、そして体の健康と成長のために、色々な物をバランスよく食べましょう。

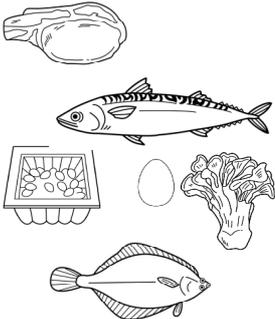
食べ物に含まれる栄養成分には、目によい働きをするものがあります。

### ビタミンA



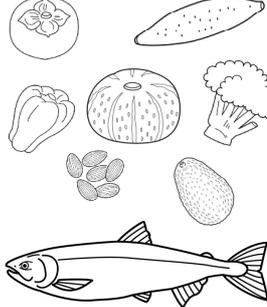
ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃには体内で必要に応じてビタミンAとなるβカロテンが豊富です。油で調理すると吸収率が高まります。

### ビタミンB群



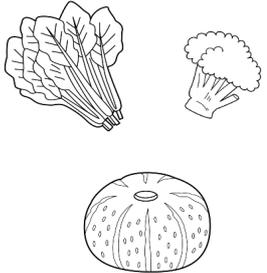
ビタミンB1は眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉や鯖に多く含まれます。ビタミンB2は目の疲労回復に役立つといわれています。納豆、卵、舞茸、カレイなどに多く含まれています。

### ビタミンC・E



強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは柿、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、鮭などに多く含まれています。

### ルテイン



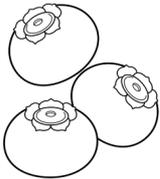
野菜などの色のもとになる物質です。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれます。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。

日頃から本を読んだり、ゲームをしたりする時は姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。

### ブルーベリーマフィン

☆☆☆ 10月10日の給食でも作ります ☆☆☆

ブルーベリーなどに多く含まれている紫色の色素成分アントシアニンは、目の働きをよくしたり、血圧の上昇を抑えたりする働きがあります。



<材料> 5個分  
 ブルーベリー 25g  
 ブルーベリージャム(加熱用) 25g  
 ホットケーキミックス粉 100g  
 牛乳 50g  
 溶き卵 50g  
 無塩バター 25g  
 上白糖 25g  
 マフィンカップ 5枚

<作り方>  
 ①ホットケーキミックス粉、砂糖はそれぞれふるっておく。  
 ②牛乳、溶き卵、砂糖を混ぜ合わせる。  
 ③バターは溶かしておく。  
 ④ホットケーキミックス粉に②、③、ブルーベリー(生でも冷凍でもOKです)、ジャムを混ぜ合わせる。  
 \*ジャムは混ぜないで、後で生地に加えて楊枝等でマーブル模様にしてもきれいです。  
 ⑤マフィンカップに④を流し入れて焼く。  
 \*180℃・スチーム40%・20分位の目安で焼く。

秋はお米をはじめ、さつまいも、栗、りんご、ぶどう、梨、秋刀魚、きのこなど、いろいろなおいしい旬の食べ物がたくさん出回ります。

### 新米の季節になりました!

給食では、9月19日に、収穫したばかりの岩槻産コシヒカリ(新米)をいただきました。



### 《八十八の手間》

米という字は、八十八と書きます。お米ができるまでには田植え、夏の間の草取り、稲刈りや脱穀など収穫するまでに八十八の手間がかかると言われています。農家の方が心をこめて作った大切なお米です。一粒も残さずに感謝していただきましょう。