

10/10 目の愛護デー

平成 30 年 10 月 10 日
北空知圏学校給食センター

皆さんは“目”を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10 を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

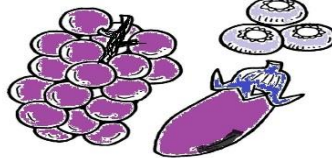
目によい食べ物は？

ビタミンA カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

スマホやゲームは時間を決めて！寝る前には使わないこと。



今日は、ブルーベリージャムが付いています。パンにぬって食べましょう！

◎ビタミンAを多く含む食べ物にはにんじん、レバー、うなぎ、ほうれんそうなどがあります。私たちがものを見る時、目の中では「ロドプシン」という物質が働きます。その働きを助けてくれるのが、ビタミンAです。

※ビタミンAは、油と一緒にとると、体への吸収率アップ！

◎アントシアニンを多く含む食べ物にはブルーベリー、なす、ぶどうなどがあります。アントシアニンは果実の皮に含まれる色の成分で、食べることで目の細胞が衰えることを防いでくれると言われています。