



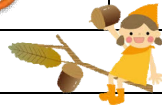
食育だより

令和6年 10月号



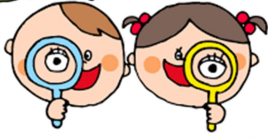
(毎月19日は食育の日)

横瀬町学校給食調理場



目の愛護デー

10月10日は目の愛護デー



目の健康に役立つ食べ物とは？



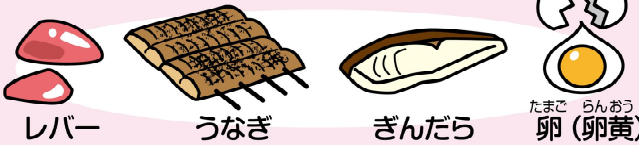
近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています*。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む



意識していますか？

食事のマナー



周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



足を組む

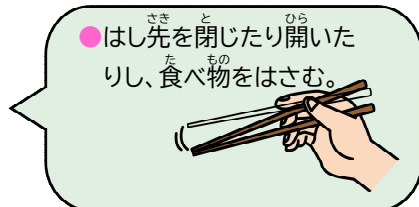


ひじをつく



食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方

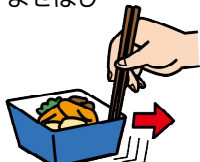


やりがちなマナー違反

さしばし



よせばし



わたしばし



まよいばし



なみだばし



おわんの持ち方

● 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



！ 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。



給食レシピ紹介



ハロウィンに、合わせた一品♪

親子で、一緒に作ってみては、いかがでしょうか？

材料と分量 (4人分)

かぼちゃ	200g
にんじん	25g
たまねぎ	12g
きゅうり	40g
コーン	20g
マヨネーズ	40g
酢	2g
A 砂糖	0.7g
塩	0.7g
こしょう	少々

かぼちゃサラダ

作り方

- ① 野菜を洗い、切る。(かぼちゃは1.5cm角、人参は薄いちよう切り、玉ねぎは薄スライス、きゅうりは薄輪切り。) コーンは、缶詰なら使用量出し水を切っておく。
- ② かぼちゃを蒸し(電子レンジ可)冷ます。人参は茹でて冷ます。玉ねぎと胡瓜は、サッと軽く茹でて冷ます。冷凍コーンを使用する場合は、茹でて冷ます。
- ③ 野菜の粗熱がとれたら、ボウル等に全ての野菜を入れ軽く混ぜ、Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。かぼちゃは、少しつぶれる位の方が美味しいので、気にせず混ぜ合わせるのがポイント。
- ④ お皿に盛り付けたら完成！

かぼちゃを「さつま芋」に代えるとさつま芋サラダに変身♪そちらでもお試しあれ☆アレルギーの無い方は、アーモンドをトッピングしても美味しいですよ。



美味しいかぼちゃの選び方

☆丸ごとの場合

・色が濃く、重量感のある ・硬い ・ヘタが乾燥していて、まわりが窪んでいる

☆カットしてある場合

・果肉の色が濃い ・切り口が鮮やかでワタが乾いていない ・種に厚みがある

