

ビタミン愛



令和6年
10月号

深谷小学校 食育だより

令和6年9月30日

秋は、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋...。というように、暑さが和らぎ、過ごしやすくなります。さまざまなことに集中して取り組むのに適しています。そして、春や夏に頑張った分、成果が現れる季節です。充実した生活を送るために、今月は、目のための栄養のとり方について考えてみましょう。

目の疲れを食事で和らげる



目の疲れを食事で和らげるためには、目の健康に不可欠な網膜色素（ロドプシン）を構成するビタミンAの豊富な食品（レバー、うなぎのかば焼き、にんじん、モロヘイヤ、西洋かぼちゃ、明日葉、小松菜）や、全身の血行を良くするビタミンEを含む植物油（ひまわり油、綿実油、ごま油）、種実類（アーモンド、松の実、ごま）がおすすめです。さらに、目の充血を防ぎ、ビタミンEの働きを最大限に引き出すビタミンC（野菜、果物、さつまいも）の豊富な食品を積極的に取り入れましょう。

ビタミンA



ビタミンE



ビタミンC



食べ物で目をいたわる

私たち現代人は常に、スマホやテレビ、パソコンなどに囲まれた生活をしているので、目を使い過ぎないようにすることは、難しいことです。しかし、食べ物を工夫することで目をいたわることはできます。ただ、食べ物はすぐに効く特効薬ではありません。「これさえ食べれば、目がすぐによくなる」というものではありません。基本はやはり毎日の栄養バランスのとれた食生活です。そのうえで、食べ物による体への小さいいたわりの積み重ねが、これからの長い人生において、みなさんの健康を長く守ってくれます。

私たち現代人は常に、スマホやテレビ、

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間523万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、おにぎり1個(114g)を毎日捨てていることになるそうです。この多さが日本でも世界でも問題になっています。なぜ、食品ロスが出てしまうのか。食品ロスを減らすために給食や家庭でできることは何か、考えてみましょう。

たのしみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。

旬の食べ物を 使う



旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことです。鮮度の良いものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思えば、大切に食べる気持ちが出てきます。

家族で一緒に 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなります。

お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるように、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べきれそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。