



食育だより

日高市学校給食センター
令和6年 10月号

10月10日は「目の愛護デー」

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生が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（※文部科学省「学校保健統計調査」）

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。



目の健康に役立つ食べ物とは？



目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」や、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、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



レバー



うなぎ



ぎんだら



卵（卵黄）

ルテイン を多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ



パプリカ

学校での取組紹介



9月初めに高萩中学校で、栄養教諭が全学年に『朝食』についての授業をしました。

朝食の役割や欠食の危険性などを説明し、ホップ！ステップ！ジャンプ！を活用して、できることから少しずつ朝食を継続してほしいと伝えました。

放課後には保健委員会の生徒と簡単な朝食『パンキッシュ』を作り、「見た目以上に簡単で美味しかった」「家でも作ってみたい」などの感想がでました。右側にレシピを載せているので、ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

子どもでも作れる！短い時間で簡単に朝ごはん！

パンキッシュ

＜材料＞（1人前）

6枚切り食パン…1枚	ウインナー	… 1本	
卵	…1個	コーン	… 10g
牛乳	…100g	ミニトマト	… 3個
塩こしょう	…少々	とろけるチーズ	…お好み
		ケチャップ	…お好み

＜作り方＞

- 1.大きめのマグカップ（または深皿）に、卵、牛乳、塩こしょうを入れ、よく混ぜる。
- 2.食パンを1口サイズにちぎり入れ、液を染みこませるよう軽く上から押す。
- 3.コーン、ハサミで輪切りにしたウインナー、とろけるチーズ、ミニトマトを上のにせる。
- 4.ふんわりラップをし、レンジで600W2分程度加熱する。お好みでケチャップをつけたら完成！

☑加熱するとふくれるので、マグカップは大きめのものを使用しよう（具がカップの2/3量が目安）

☑レンジ後は卵液が固まっているか確認しよう

