

給食室の風景

平成 28 年 9/10 月

目の健康のために食生活でバックアップ！

10月10日は目の愛護デー

目の健康にはビタミンAが欠かせません。目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗い所で慣れるのも、目の乾燥を防ぐのも、ビタミンAが大きく関わっています。ビタミンAは、ウナギ、卵、人参、南瓜、ホウレン草、パセリ等に多く含まれています。ブルーベリーのアントシアニンは目の疲労回復に役立ちます。



ご飯 白身魚と茄子のみぞれあん
ミートオムレツ ひじきの炒め煮 焼き肉
春雨の酢の物 マカロニケチャップ 昆布豆
味噌汁(青菜、人参、もやし) 牛乳



炊き込みご飯 焼き魚(サンマ) 炒り鶏
野菜のかき揚げ 笹かま もやしのカレー
わかめの酢味噌和え さくら漬け ゴマまんじゅう
味噌汁(豆腐、油揚げ、ネギ) 牛乳

ビタミンって何？

三大栄養素の代謝を助け、体の調子を整え、体の機能の調節や維持に働きます。体の中では合成されないものが多く、必ず食事から摂らなければなりません。不足すると各種ビタミン特有の欠乏症が起こります。必要量は微量ですが、生命に必須な働きをしている大事な栄養素です。13種類、脂溶性と水溶性に分類されます。

