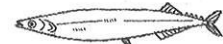


一小プライド

あき あき しょくよく あき  
 秋はスポーツの秋でもあります、食欲の秋でもあります。  
 きゅうしょく あき みかく  
 給食でもおうちでも、いろんな秋の味覚をさがしてね！！



## 目が元気になる食べ物はなにか？



10月は目の愛護デーがあります！

目の健康を守るために目に優しい生活について考えてみましょう！みなさんは、テレビやゲーム、読書などで目が見つめたと感じることはありませんか？姿勢に気をつけ、明るさにも注意しましょう。

目の健康に良い食べ物を紹介します！

### 目の健康にかかせないビタミンA

薄暗いところで目が慣れて見えるようになるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、このビタミンAが大きくかかわっています。不足すると、暗い所で目が見えにくい夜盲症や、涙が出にくい、目が乾燥するなどの症状がでることがあります。

多くふくまれる食品

うなぎ にんじん ほうれんそう  
 チンゲンサイ たまご

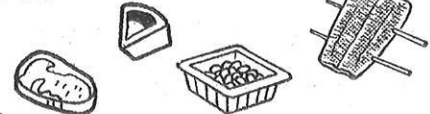


### ビタミンB

ビタミンBが不足すると、疲れ目や視力障害、目が赤くなる、白内障などの病気になることがあります。

多くふくまれる食品

なつとう ぶたにく チーズ  
 うなぎ

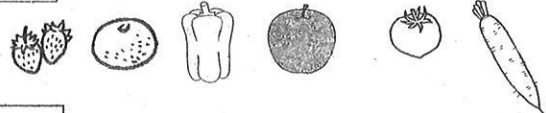


### ビタミンC

ビタミンCは目の老化防止、白内障を予防する働きがあります。

多く含まれる食品

野菜・果物



### ビタミンE

ビタミンEは活性酸素と呼ばれる体に良くない酸素から体を守る働きや、体の老化を予防する働きがあります。

多くふくまれる食品

アーモンド ひまわり油 かぼちゃ



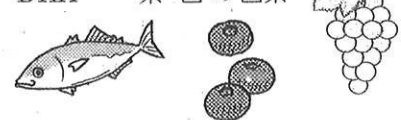
### DHAや紫色の色素

魚に多く含まれる油は、DHA・EPAとよばれます。目に良いだけでなく生活習慣病の予防効果もあります。

ブルーベリーなどの紫色の色素は、目の疲れをとってくれる働きがあります

多くふくまれる食品

DHA 紫色の色素



### 給食のレシピを紹介します。

毎日の給食では、野菜やきのこ、魚の料理の残量が多く、頭をなやませています。

そこで、おうちでも野菜やきのこの料理にチャレンジしてもらい、食べられない食品を少なくできればうれしいです。

### いりどうふ（一人分）

- ・とりひきにく 5g
- ・とうふ 40g
- ・にんじん 7g
- ・干しいたけ 少々
- ・たまご 6g
- ・グリーンピース 2g
- ・サラダ油 少々
- ・調味料（砂糖 2.5 しょうゆ 4.2 和風だし 少々）

### <作り方>

1. しいたけをもどす。
2. ひきにく、野菜、豆腐をいためる。
3. しいたけをもどした水ごと入れ、煮る。
4. 調味する。
5. 卵を加えいためる。