

給食だより もぐもぐ

令和7年度10月号

香川県立香川中部支援学校

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」

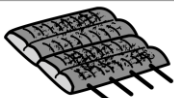
目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

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



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

給食レシピ紹介

～たらのマヨチーズ焼き～

材料と分量 (4人分)

- ぎんだら 4切れ
- マヨネーズ 大さじ3
- 塩こしょう 少々
- とろけるチーズ 50g
- パセリ(あれば) 少々

作り方

- ぎんだらに塩こしょうをふっておく。
- 魚焼きグリルで①を焼き、火が通ったらマヨネーズととろけるチーズを上のにせ焦げ目がつくまで焼く。
- お好みでパセリをふって、できあがり。

これから旬を迎えるたら。たらは水分が出やすいので、マヨネーズとチーズをのせる前にキッチンペーパーなどで水気を吸いとるとベタ付かず、おいしく仕上がります。マヨネーズとチーズの組み合わせは、子どもたちに人気の味です。たら以外にもサケやサワラでも作れますよ。お魚が苦手なお子さんでも食べやすいメニューですのでぜひ試してみてください。