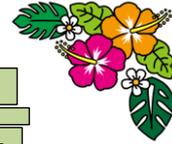




# 食育だより8月号



函館市立亀田中学校

夏休みが明け、今日から通常の学校生活が再開します。

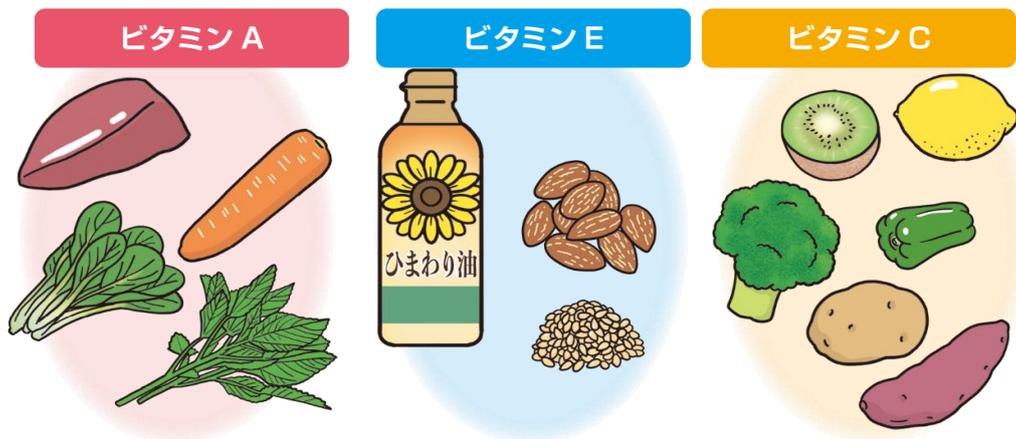
調理場では、衛生管理や調理の研修会を行い、食器みがきや大掃除をして夏休み明けの給食に向けて準備をしていました。

8月も暑さが続くので、こまめな水分補給と栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

## 目の疲れを食事で和らげる

夏休み中には、スマートフォンやパソコンなどで目を酷使した人が多いのではないのでしょうか？

たまった目の疲労を食事で和らげられるよう、以下のような食品を食事に取り入れてみましょう。



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 を豊富に含む食品（にんじん、レバー、モロヘイヤ、小松菜など）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、ごま、松の実）などがおすすめです。

さらに、目の充血を防ぎ、ビタミン E のはたらきを最大限に引き出すビタミン C（野菜、果物、じゃがいも、さつまいもなど）を豊富に含む食品も積極的に取り入れましょう。

ビタミン A は、もともと油との相性が良いため、ビタミン E を多く含む植物油を使って調理をすれば吸収力が高まり、一石二鳥です。

食品に含まれる栄養素の働きを理解した上で、毎日の食事を工夫してみましょう。

# 8月31日は「野菜の日」

8月31日は、その語呂から「や（8）さい（31）の日」とされています。暑い夏を元気に乗り切るために、意識して野菜をとりましょう。給食の献立や6月に提供したベジプラ！楽うまレシピを参考にしてみてください。

## 野菜のメリット！



野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい！同じく多い食物せんいには腸内の環境を整え、血圧を下げるはたらきもあり、高血圧の予防にも役立つことが期待されています。



野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。また、たくさん食べても、エネルギーのとりすぎにはなりにくい食品です。季節感も楽しめ、心も豊かにしてくれます。

## 野菜を多く食べるには

生キャベツ



ゆでたり、炒めたり、電子レンジでチンしたりするなど、加熱することで野菜はかさが大きく減り、たくさん食べやすくなります。



1日5皿の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。外食をすることや、スーパーやコンビニでお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選んだり、サイドメニューを追加したりしましょう。