

10月給食だより

令和8年9月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

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。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日は「目の愛護デー」です。目の健康について考えてみましょう。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

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

ルテインを多く含む



ほうれん草 ブロッコリー

ゼアキサンチンを多く含む



トウモロコシ パプリカ

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとりよう！

にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

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。