

10月給食だより

令和6年9月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会



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※。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。

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。

※文部科学省「学校保健統計調査」

ビタミンAを多く含む



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む



世界の料理

◎今月の世界の料理は、10月31日に登場するパキスタンの「ラフォーリフィッシュ」です。

◎パキスタン第2の都市「ラホール」の名物料理で、スパイスでマリネした魚をあげてつくります。

◎給食では、白身魚にクミンやコリアンダー、カレー粉をまぶして下味をつけ、衣をつけて油であげます。



魚の骨に注意!!

スーパーなどでは骨抜き魚が販売されていますが、

給食では使用していません。骨に気をつけて、よく噛んで食

べるようにしましょう。また、切身の魚は、割って骨を取ってか

ら食べるようにしましょう。

