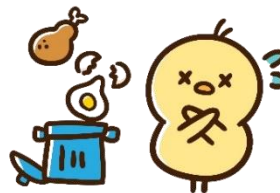




給食だより
令和6年10月



今月は、食品ロス削減月間です。食べ物を無駄にすると、資源やエネルギーも無駄にすることになり、地球温暖化につながります。食品ロスを減らす行動を意識しましょう！



10/10 は『目の愛護デー』



携帯やゲームなどの長時間の使用で、目が疲れていませんか？

目の愛護デーを機に目の健康について考えてみましょう。

【目の健康にかかわる栄養素や機能成分とそれらを多く含む食材】

ビタミンA:レバー、うなぎ、銀だら、卵黄等

β-カロテン:にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜

ルテイン:小松菜、ブロッコリー、アボカド等

アントシアニン:ブルーベリー、なす、黒豆等

ゼアキサンチン:とうもろこし、パプリカ等



10月10日は
目の愛護デー

さつまいもの栄養

さつまいもといえば食物繊維のイメージが強いですが、その他にもヤラピンやビタミンCなどが含まれています。

ヤラピンは、さつまいもにしか含まれていない貴重な栄養成分です。

ヤラピンは、腸の蠕動運動を促進し、便を柔らかくする働きがあります。

ビタミンCは熱に弱く壊れやすい特徴がありますが、さつまいもに含まれているビタミンCはでんぷんに包まれているので熱に強く効率的に摂取することができます！

秋から冬が旬のさつまいも！ぜひ食べてみてください♪

