

令和6年10月1日

文京区立昭和小学校

# 給食たより

## 10月号

10月の目標

食事のマナーを身に付けましょう。

### 目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと目と眉毛の形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代では、意識してとりたい栄養素の1つです。

#### ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



レバー



ウナギ



ギンダラ

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



## 新米の季節です!



お米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだり、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食であるお米を食べる機会を増やすようにしましょう。

