



目の愛護デー（中）



みなさん、こんにちは。10月10日は目の愛護デーです。数字の10と10を横にすると、人の顔の眉と目に見えるところから決められたそうです。

私たちは、毎日、スマートフォン、ゲーム、パソコンなどにより、気づかないうちに目が疲れる生活をしています。そこで、目の健康を守るための、目に優しい食生活についてお話しします。

まず、目の健康に関わりのある栄養素を紹介します。はじめに、にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜や、レバーやウナギに多く含まれるビタミンAは、目の健康を保ち、うるおいを与える働きがあります。次に、豚肉や大豆に含まれるビタミンB₁は、目の疲れを防ぐ働きがあります。最後に、果物や野菜、いも類に含まれるビタミンCは、血管を強くする働きがあります。

しかし、それさえ食べていれば良いというものではなく、大切なことは、いろいろな食べ物をバランスよく食べることです。

今日の給食には、緑黄色野菜のにんじんや、ブルーベリーを使ったタルトを入れました。おいしく食べましょう。