



10月号

令和4年9月30日  
給食だより No.6  
渋谷区立上原小学校  
校長 河口 尚志  
栄養士 藤田智ひろ

## 10月10日は目の愛護デーです

10月10日は目の愛護デーです。目の健康を守るには子どもの頃から正しい生活習慣と食習慣を身に付けることが大切です。「目によい食べ物だから」といってどれか一つを食べればよいのではなく、栄養のバランスのよい食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を摂りましょう。目の健康によい栄養素を紹介します。

### ビタミンA

「目のビタミン」とも言われ、目など粘膜を丈夫にする働きがあります。

#### 多く含まれる食品

レバー、うなぎ、卵黄、緑黄色野菜(人参、かぼちゃ、小松菜など)

### ビタミンB群

目から脳への神経伝達機能を助け、目の細胞の合成や再生を促進し、疲れ目や充血を防ぎます。

#### 多く含まれる食品

豚肉、さんま、さば、大豆製品、種実類など

### ビタミンC

細胞の結合組織であるコラーゲンの合成を促し、目の血管を丈夫にします。

#### 多く含まれる食品

柿、キウイフルーツ、いちご、みかん、ブロッコリー、さつまいもなど

### タウリン

網膜の働きを高め、目の疲労回復に役立ちます。

#### 多く含まれる食品

いか、たこ、えび、かつおなど

### アントシアニン

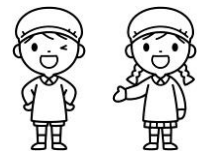
視力の低下を防ぎ、目の機能を高めます。

#### 多く含まれる食品

ブルーベリー、カシス、赤じそなど

## 給食の献立から

これまでの給食の献立から沖縄の郷土料理「サーターアンダギー」を紹介します。上原小学校の子どもたちに人気のあるメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。



### 材料(4人分)

小麦粉	80g
ベーキングパウダー	1g (小さじ 1/4)
サラダ油	1g (小さじ 1/4)
砂糖	50g

### 作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、二度ふるいにかかけ、砂糖と混ぜ合わせる。
- ② サラダ油を加え全体を混ぜ込む。
- ③ 30分程寝かす。
- ④ 丸め、150℃位の油でゆっくり揚げる。