



石見養護学校
令和8年10月16日
文責 窪田

暑さも和らぎ、日に日に過ごしやすくなってきました。秋に収穫される新鮮な食材には、自然の恵みがいっぱいです。1年中で1番食べ物がおいしいこの時期に、食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。また、秋の野菜には栄養価が豊富で、夏の疲労を回復したり、体を温め冬に備えたりするといった効果があります。おいしい秋の味覚をしっかり味わって、病気に負けない身体を作りましょう。

～10月10日は「目の愛護デー」～

▶目に良い栄養素って??



2つの「10」を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、毎年10月10日は「目の愛護デー」とされています。目が最も育つ時期の子どもたちが、目を健康に保つためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。この機会に、「目」の健康を改めて見直してみましょう。

★「目」に良いとされている栄養素を多く含む食べ物について紹介します。

<アントシアニン>

つかめしりよくていかよぼうこうか
疲れ目や視力低下の予防効果

▶ブルーベリー・ぶどう・なす



<ビタミンA>

めねんまくほごもうまくけんこういじ
目の粘膜保護、網膜の健康維持

(目の疲れや乾燥を防ぐ、
油で調理すると吸収力が高まる)

▶にんじん・かぼちゃ・レバー



<ビタミンC>

すいしょうたいさんかぼうしきよう
水晶体の酸化防止作用

(目の充血や疲れ目を防ぐ)

▶いちご・キウイ・じゃがいも



<アスタキサンチン>

めちようせいきのうこうか
目のピント調整機能の効果

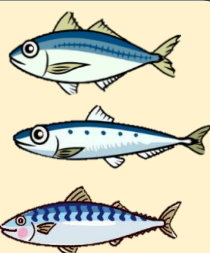
▶鮭・カニ・いくら



<DHA> 視覚の情報伝達をスムーズにする

(目の神経にたくさん存在し、体内ではほとんど作られず、
食品からの摂取が重要)

▶いわし・さんま・さばなどの青魚





さかな お魚パワー!!

～^{のう}脳と^{からだ}身体を^{そだ}育てる、^{えいようほうふ}栄養豊富な^{さかな}魚を^た食べよう～

①^{かしこ}賢い^{のう}脳と^{こころ}心を^{そだ}育てる^{でいーえいちえー}DHA・^{あいぴーえー}IPA」

魚（サバ、イワシ、サンマなど）の^{あぶら}脂に特に多く含まれる^{えいようそ}栄養素です。^{のう}脳の^{しんけい}神経細胞の^{はいく}発育を^{うなが}促し、「^{きおくりよく}記憶力」や「^{しゅうちゅうりよく}集中力」を^{たか}高める^{はたら}働きがあります。また、^{しんけい}神経の^{でんたつ}伝達をスムーズにし、イライラを^{しず}鎮めて^{こころ}心を^{あんてい}安定させる効果もあります。



②^{じょうぶ}丈夫な^{からだ}身体を作る^{つく}土台!「^{りょうしつ}良質な^{しつ}たんぱく^{しつ}質」

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子どもたちの身体を作る全ての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く、胃腸にやさしいのが特徴です。活動量が増える子どもたちの身体作りを力強く支えます。



③^{つよ}強い^{ほね}骨と^は歯を^{はぐく}育む!「^{ていー}カルシウム&ビタミンD」

骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。そして、そのカルシウムの吸収をぐんと高めてくれるのが「ビタミンD」です。ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られますが、日照時間が短くなるこれからの季節は、鮭やサンマ、サバといった魚類からもしっかり摂ることが大切です。



がつ ^{しょくひん}10月は「^{さくげんげっかん}食品ロス削減月間」です



『食品ロス』とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。普段の生活の中で、買い物の時に買い過ぎない、自分の食べられる量を知って食べ残しをしないなどを心がけることで、少しずつ減らすことができます。日本では年間に約612万トンが捨てられています。これは、国民1人あたり、お茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになります。日本では、2030年度までに489万トンの食品ロス削減を目標にしています。生活の工夫や食べ方を見直して食品ロス削減に取り組みしましょう。

◇^か買い^す過ぎない

〔^{いえ}家にある^{しょくざい}食材をチェックし、
^{つか}使い^き切れる^{ぶん}分だけ^か買いましょう〕



◇^{つく}作り^す過ぎない

〔^{かぞく}家族の^{よてい}予定や^{たいちよう}体調を^{こうりょ}考慮し、
^た食べ^き切れる^{ぶん}分を^{ちようり}調理しましょう〕



◇^た食べ^{のこ}残さない

〔^た食べられる^{りよう}量を^{ちようせい}調整して、
^た食べ^{のこ}残しをなくしましょう〕

