

10月 給食だより

こやまだいこうとうがっこう
小山台高等学校
ていじせい
定時制

03-3714-8155

とうきょうとう 東京都生まれの「小松菜」



なつやす あ げつ た
夏休みが明けて 1 か月が経ちましたが、みなさんいかがお
す すごしでしょうか？生活リズムは戻りましたか？これからの
きせつ かんたんさ たいちよう くす たいおんかんり
季節は寒暖差で体調を崩さないよう、体温管理のしやすい
ふくそう てあら たいさく
服装や手洗いなどがいなどで対策をしましょう。

また、10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に目の
けんこう かんが
健康について考えてみましょう！

目の健康に役立つ食べ物とは？

め けんこう かが えいようそ きのうせいせいぶん
目の健康に関わる栄養素や機能性成分にはビタミン A のほ
か、β カロテン、ルテイン、ゼアキサンチンなどがあります。
β カロテンは体内で効率よくビタミン A に変換され目の健康
いじ やくだ
維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは光による
しげき め ほ こ ちうまくしきそ そうか かんが
刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられて
います。

ビタミンA を多く含む

レバー うなぎ ぎんだら 卵 (卵黄)

ルテイン を多く含む

ほうれん草 ブロccoli

β-カロテン を多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ パプリカ

え とじだい えとがわちか こまつがわしゅうへん さいばい
江戸時代に江戸川近くの小松川周辺で栽培
されたことから、徳川吉宗がこの名を付けたと
いわれる東京生まれのアブラナ科の野菜です。東京はもちろん、
かながわ さいたま ちば としきんこう おも さんち えいようか きわ
神奈川、埼玉、千葉などといった都市近郊が主な産地です。栄養価が極
めて高いことに加え、味にクセがなく、料理に幅広く利用できる緑
おうしょく やさい ゆうとうせい
黄色野菜の優等生です。

ちさんちしょう 地産地消

じぞくかのう しょく とりく
持続可能な食の取組

ちさんちしょう
みとして、「地産地消」が

あります。地産地消は

りゅうつう にさんかたんそ
流通による二酸化炭素

はいしゅつよくせい ちいき
の排出抑制や、地域の

しょくりょうじきゅう こうじょう
食料自給の向上が

きたい
期待できます。

