

# 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

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。

