

👁️ 目を大切にしよう 👁️

10月10日は目の愛護デーです。スマホやパソコンの普及によって、現代人は目に負担をかけることが増えています。目を使った後は意識的に目を休める時間を取り、目に優しい食材を毎日の食事に取り入れ、目を守りましょう。

目に優しい食材ってどんなもの？



にんじん・ほうれん草・
小松菜など
(ビタミンAを含む食材)



レモン・いちご・キウイ
などの果物・赤ピーマン・
じゃがいもなど
(ビタミンCを含む食材)



アーモンド・ごま・西洋か
ぼちゃ・たらこ・ほうれん
そうなど
(ビタミンEを含む食材)



ビタミンAは、「目のビタミン」ともいわれる栄養素です。目の内側にある網膜の材料になったり、うるおいを保ったりする働きがあります。

ビタミンCは、抗酸化作用があるので、目の老化防止に役立ちます。体に蓄えておくことができないので、毎日欠かさずにとりましょう。

ビタミンEは、活性酸素が細胞にくっつくのを防ぎ、目の老化を防止します。目だけではなく、動脈硬化の予防にも役立つ大切な栄養素です。

給食レシピ紹介

きのこ丼



<材料 (4人分)>

水	40g
鰹削り節	2g
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
鶏もも肉	100g
干しいたけ(戻す前)	4g
にんじん	40g
ぶなしめじ	50g
玉ねぎ	150g
かまぼこ	20g
卵	4個
菜ねぎ	20g

食物繊維の豊富なきのこを、もっと食卓に！

炊き込みごはん、きのこ汁、ホイル焼きなど、きのこがメインのメニュー以外にも、油やバターで炒めてサラダにトッピングしたり、カレーやシチュー、みそ汁などの定番メニューに入れたりしても食べやすくなります。

<作り方>

- ①干しいたけは水で戻しておき、スライスする。にんじん・かまぼこは短冊切り、玉ねぎはスライスし、菜ねぎは小口切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②だし汁と調味料を煮立て、鶏肉を入れ、丁寧にほぐす。
- ③しいたけ、にんじん、しめじ、玉ねぎ、かまぼこの順に入れて煮る。
- ④味を調べ、溶き卵を入れてとじる。
- ⑤菜ねぎを入れて仕上げる。



★人気メニュー、親子丼にきのこがたっぷり入った一品です。まいたけやえのきたけなど、好きなきのこを入れて作ってみてください。