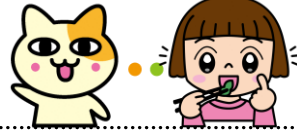


目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

※文部科学省「学校保健統計調査」

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

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、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「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、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による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。今月は、目に良い食べ物を取り入れ、目に優しい生活を送るように心がけてみましょう。

ビタミンAを多く含む



β-カロテンを多く含む



ルテインを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む



夜遅くまで、布団の中でスマホを見るのはやめましょう。視力低下につながります。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂・種実類	1群 肉・魚・大豆 卵	2群 牛乳・小魚 海草	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物
6食品群の働きを知ろう	1火	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ツナあえ なめこ汁 小魚佃煮	米 砂糖		鶏肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳 小魚 わかめ	人参 ブロッコリー	キャベツ なめこ ねぎ 大根
	2水	ご飯 牛乳 えびシュウマイ レンコンの炒め煮 みそけんちん汁	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 里芋 こんにゃく	油 ごま	豚肉 厚揚げ たらすり身 えび さつま揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん	れんこん 枝豆 ごぼう 玉ねぎ ねぎ
	4金	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 秘伝豆の五目豆 玉菜汁 お米のババロア	米 砂糖 こんにゃく お米のババロア	油	豚肉 さば みそ 油揚げ 秘伝大豆 さつま揚げ	牛乳 昆布	人参 いんげん	キャベツ ごぼう
目に良い食べ物を知らう	7月	ご飯 牛乳 ほうれん草丸ぎょうざ 糸こんにゃくと豚肉の煮物 もやし汁 型抜きチーズ	米 でん粉 砂糖 小麦粉 こんにゃく	ごま油 ラード	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 きぬさや ほうれん草	キャベツ もやし 生姜 たけのこ
	8火	ゆかりご飯 牛乳 アンサンブルエッグ ごまドレサラダ 豆乳豚汁	米 砂糖 でん粉	ごまドレッシング 油	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 豆乳 油揚げ みそ	牛乳	人参 カラーピーマン かぼちゃ 赤しそ ブロッコリー	カリフラワー ごぼう きゅうり ねぎ 大根
	10木	ご飯 牛乳 米粉入り春巻き にんじんきんぴら 麩と玉ねぎのみそ汁 ブルーベリーゼリー 【目の愛護デー献立】	米 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 ゼリー 米粉 おわら麩 こんにゃく	油 ごま ラード	豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	キャベツ 生姜 椎茸 玉ねぎ ブルーベリー
	11金	パンプキン食パン（ブルーベリー＆マーガリン） 牛乳 ポロニアソーセージ チキンサラダ ほうれん草のスープ	パンプキンパン ジャム 砂糖 パン粉	油 ドレッシング マーガリン	ポロニアソーセージ 鶏ささみ たらすり身	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ たもぎ苺
郷土料理・特産物を味わおう	15火	ご飯 牛乳 あじフリッター ポン酢あえ ワンタンスープ 町産納豆	米 小麦粉 砂糖 でん粉 米粉 ワンタン	油 ごま ごま油	あじ おきあみ ちくわ 豚肉 納豆	牛乳 わかめ あおさ 寒天	人参 チンゲン菜	大根 きゅうり ねぎ 干し椎茸
	16水	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎソース じゃが芋の香り炒め 野菜のみそ汁	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	鶏肉 ベーコン 厚揚げ みそ	牛乳	人参 パセリ	ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ たもぎ苺
	17木	ご飯 牛乳 さんま紅葉煮 磯香あえ 庄内風いも煮	米 砂糖 でん粉 里芋 こんにゃく		さんま ちくわ 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 のり	人参 パプリカ ほうれん草	大根 もやし ねぎ ごぼう
	18金	ナン 牛乳 秘伝豆入りキーマカレー ブロッコリー＆カリフラワー ミネストローネ 豆乳プリンタルト	ナン カレールウ 砂糖 豆乳プリンタルト	油	豚肉 牛肉 大豆ミート 秘伝大豆 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー パプリカ トマト パセリ	玉ねぎ 生姜 にんにく カリフラワー キャベツ

コツコツ貯めよう！ 骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

「骨貯金」のポイント

①栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日つくり替えられています。食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがとりやすくなります。

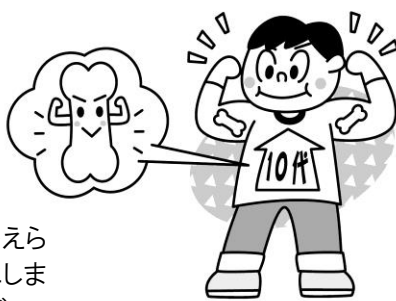
②カルシウムをしっかりとり

サプリメントではなく、食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKと一緒にとるのも効果的です。



③適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背が高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。



1日に必要なカルシウム量		
年齢	男性	女性
8～9歳	650mg	750mg
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1,000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015 年版」より)

カルシウムの多い食品		しらす干し	納豆	小松菜
ヨーグルト 1個(100g) 120mg	牛乳 コップ1杯(200g) 220mg	大さじ2(10g) 52mg	1パック(50g) 45mg	1/4束(70g) 120mg
プロセスチーズ 1切れ(20g) 130mg	木綿豆腐 1/2丁(150g) 140mg	乾燥きくらげ 乾燥しいたけ	ひじき 大さじ1(5g) 50mg	

(文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」より)

ビタミンDの多い食品		ビタミンKの多い食品	
イワシ・サケなどの魚類	★ビタミンDは、日光に当たることで体内でもつくられます。	納豆、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどの葉野菜	

今月の献立から

庄内いも煮

17日(木)の予定

芋煮会の季節ですね。県内でも村山・庄内・最上・置賜の各地方で味付けや入れる材料がちがいます。庄内地方は、みそ味で豚肉、厚揚げが入るのが特徴です。

町産りんご

24日(木)の予定

河北町では、おもに沢畑地区や田井地区でりんごの栽培が行われています。今年はどんな種類のりんごが登場するのでしょうか。お楽しみに。

秋～秋～19日は「食育の日」です。家族みんなで、食事を楽しみましょう！～秋～秋～

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群 穀類・砂糖 いも類 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂肪	1群 肉・魚・大豆 卵 たんぱく質	2群 牛乳・小魚 海藻 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜 きのこ・果物 ビタミン
旬の食べ物を 知ろう	21月	玄米ご飯 牛乳 ブルコギ丼 スイートポテト 秘伝豆入り厚焼き卵 わかめスープ	米 玄米 砂糖 スイートポテト	ごま ごま油	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 枝豆 秘伝枝豆 ごぼう 大根 ねぎ コーン
	22火	ご飯 牛乳 さんまのかば焼き すまし汁 もって菊のおひたし 昆布と抹茶ふりかけ	米 砂糖 でん粉 ふりかけ	油 ごま	さんま 花なると 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	ほうれん草	キャベツ もってのほか(菊) たもぎ苜
	23水	ご飯 牛乳 鉄分パオズ 茎わかめの炒め煮 のっぺい汁	米 でん粉 里芋 砂糖 小麦粉 こんにゃく	ごま 油 ラード ごま油	鶏肉 豚肉 油揚げ 豚レバー 大豆 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	人参	ねぎ 生姜 キャベツ ごぼう 大根
	24木	ひじきご飯 牛乳 白身魚フライ おかかあえ 根菜ごまみそ汁 町産りんご	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	ほき(白身魚) かつお節 ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 しらす 芽ひじき	人参 青菜 ブロッコリー	カリフラワー 大根 しめじ ごぼう りんご
	25金	米粉パン 牛乳 ケチャップ肉団子 栗とさつま芋のサラダ 具沢山スープ ピピピチーズ	米粉パン 砂糖 でん粉 さつま芋 栗	ラード ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 きな粉 チキンハム ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根
食物繊維の 働きを知ろう	28月	ご飯 牛乳 切り昆布のチャプチェ 肉じゃがコロッケ 高野豆腐のみそ汁	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	ごま油 油 ラード ごま	牛肉 豚肉 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ 干し椎茸 にんにく
	29火	ご飯 牛乳 肉ぎょうざ いかと里芋の煮物 大根汁	米 でん粉 小麦粉 砂糖 里芋 こんにゃく	ラード	鶏肉 豚肉 いか さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 にら いんげん	キャベツ 玉ねぎ 大根
	30水	きのこカレー 牛乳 かつおカツ 春雨サラダ 鉄分ヨーグルト	米 じゃが芋 春雨 カレールウ 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	豚肉 大豆 きな粉 豆乳 かつお	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム 枝豆 生姜 もやし きゅうり コーン
	31木	麦ご飯 牛乳 豚肉のワインソース煮 オムレツ ラビオリスープ かぼちゃババロア	米 麦 ラビオリ ババロア	油 大豆クリーム	豚肉 卵	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ コーン 白菜