

センターだより

目に良い生活を考えよう



【お願い】
みんなが気持ちよく使うため
に、給食で使う食器などは大切
に扱いましょう。

〈中学生用〉
令和7年10月号
川口市立学校給食センター

毎年10月10日は「目の愛護デー」です。文部科学省の調査によると、裸眼視力1.0未満の近視の子供は年々増加傾向にあり、令和4年度の調査では、中学生の約6割が裸眼視力1.0未満という結果が出ています。

近視は遺伝的要因と環境要因の両方が関係するといわれていますが、近視の増加の理由は、インターネットの普及などによる環境要因が大きいと考えられています。生涯にわたり、目の健康や良好な視力を保つためには何ができるのか、考えてみましょう。

こんなことしていませんか？

長時間のスマートフォンや
ゲーム機などの使用



寝転がりながらのスマートフォンの
使用や読書



暗い場所でのスマートフォンや
ゲーム機の使用



偏食をする・甘いものばかり
食べる

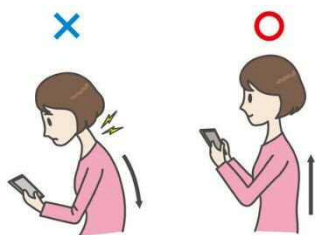


⚠「近視」になっているサインかも⚠

★黒板の文字が見にくい ★目を細めないと遠くの文字が読みにくい ★ぼやけて見えたり重なって見えたりする

目を守るためにできること

読書やスマートフォン、ゲーム機などを使用するときは、部屋を明るくして、姿勢を正して、目は画面から30cm以上離して見るようにしましょう。



屋外で過ごす時間が多い子は、近視を発症しにくく、また、近視の進行も少ないといわれています。1日2時間以上が理想とされていますが、熱中症や紫外線に気をつけながら、無理のない範囲で外遊びを取り入れましょう。



アントシアニンを含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜、DHAを含むサバ、イワシなどの青魚が目の健康維持に良いといわれています。給食では目の愛護デーにちなみ、10月10日の献立にブルーベリーゼリーが登場します。



今年度のテーマ：「噛む力を育てよう！」

8大効用 ひみこのはがいで

の 脳の発達



よくかむことで脳への血流が増し、脳の動きが活性化され、記憶力や集中力アップにつながります。



献立紹介



22日(水)

キムタクごはん 牛乳
ごまみそ汁 いかのねぎしょうがソース

「キムタクごはん」にはたくあん、キムチ、豚肉が入っています。たくあんは、だいこんを天日干しして乾燥させたあと、酢や砂糖などに漬けて作ります。だいこんは食物せんいが豊富です。食物せんいは口の中で溶けないので、細かくしてから飲み込む必要があります。また、たくあん、キムチ、豚肉それぞれかみ応えがあり、かめばかむほどうま味が出る特徴があります。うま味を感じながらよくかんで食べましょう。

「ごまみそ汁」に入っているだいこん、にんじん、こまつなも食物せんいが豊富です。大豆も食物せんいが豊富で、よくかむ必要のある食材です。ごまみそ汁で使用する大豆はすでに細かくしていますが、飲み込まずによくかみ、食感を楽しみながら食べてみましょう。

「いかのねぎしょうがソース」のいかは、よくかまないと飲み込むことが難しい食材です。しっかりとかみましょう。また、いかに含まれるタウリンには目の疲労を軽減し、網膜を保護してくれる働きがあるといわれています。残さず食べてみてください。