



センターだより

【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しましょう。

〈中学生用〉

令和8年10月号

川口市立元郷学校給食センター

目に良い生活を考えよう

毎年10月10日は「目の愛護デー」です。令和7年度学校保健統計によると、中学生で裸眼視力（眼鏡やコンタクトレンズをつけていない状態の視力）が1.0未満の人の割合は6割にも上ります。学校段階が上がるにつれて、裸眼視力が低い人の割合は増えています。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。

電子機器などの使い方

40cm以上の距離を開け、20分に1回は遠くを見るようにしましょう。

瞬きの回数が少なくなりがちなので、意識的に瞬きするようにしましょう。

暗い場所では使用せず、明るい場所で使しましょう。



睡眠

目の疲労を回復させるには、6～8時間の睡眠が必要です。

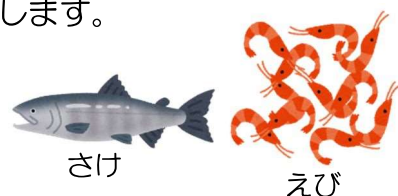
また、寝る直前にブルーライトなどの強い光を浴びると、睡眠の質が下がります。就寝1時間前には電子機器の使用を控えるようにしましょう。



目の健康によい栄養素

アスタキサンチン

紫外線によるダメージを軽減するほか、目のピントを合わせる筋肉の働きを良くします。



さけ

えび

ルテイン

天然のサングラスとも呼ばれ、ブルーライトや紫外線から目を守ってくれます。

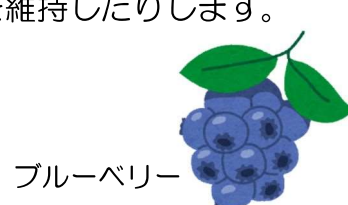


ほうれんそう

こまつな

アントシアニン

目の血流を良くして目の疲労回復を促したり、ピントを調節したり、暗い場所での視力を維持したりします。



ブルーベリー

今年度のテーマ：給食で魚について知ろう！

今月は **さんま** を使った献立が登場します！



20日（火）

ごはん 牛乳 さつまいも汁

さんまのかば焼き風 切り干し大根の煮物



【さんま】

さんまは、体長約30cmで、体は細長くて銀色に光り、下あごのほうが上あごより少し長いのが特徴です。背は青黒く、腹は銀白色で、刀を連想させることから、“秋の刀の魚”という字があてられました。さんまには、体をつくるもとになるたんぱく質のほか、骨の健康を守るビタミンD、血液をサラサラにしてくれる脂が多く含まれています。秋の味覚を代表する魚の一つで、晩秋に最も脂がのり、おいしいといわれています。給食では、「さんまのかば焼き風」にしました。

行事紹介：十三夜



秋は一年を通して最も空気が澄んでいるため、月がきれいに見える季節です。特にきれいな十五夜の満月を鑑賞する文化は中国発祥ですが、欠けた月を愛でる十三夜の文化は日本発祥です。今年の十三夜は10月23日（金）です。米の収穫時期と重なるため、農耕の神に感謝と祈りを込めて、団子をお供えしていました。9月の十五夜につづき、十三夜の月も楽しんでみてください。