



10月給食だより



令和2年10月
熊野市立木本中学校

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。栄養と睡眠をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。



10月10日 目の愛護デー



2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎがあげられますが、今年はコロナの関係で利用時間が増えている人も多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目をいたわる1日にしましょう。

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こしたり、さまざまな目の病気にかかりやすくなってしまいます。

多く含む食品



アントシアニン

青や紫の色素成分で、目の疲労回復の効果が期待されています。

多く含む食品



●目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く



遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで温める



お知らせ 10月13、14日の献立の一部が変更になります。

13日

竹輪の二色揚げ
ブロッコリーおかか和え⇒白菜のおかか和え
豚汁

14日

和風ハンバーグ
リヨネーズポテト⇒茹でブロッコリー
えのきと油揚げの味噌汁

