清中 食育めも 2021 10月号

つるつるのまえによくかめかめ

目、大切にしてますか？

清瀬市立清瀬第二中学校
校　長　牧口　弘一
栄養士　鶴田　有里

２学期開始と同時に急速に進化し続けている２中のタブレット活用。新しい形に対応していく流れの速さに驚きつつ、心配ごとも。

学校もしくはオンライン授業でタブレットを見つめ、家（授業外）ではテレビ，ゲーム，スマホなどの画面を見つめる・・・気づいたら１日中液晶画面と見つめ合っていた！なんて人はいませんか？

目の疲れは気づきにくいかもれしませんが、放っておくと視力低下や肩こり・頭痛などの体調不良に繋がっていきます。

脳が受け取る情報の８０％は目からの情報と言われています。目に良い食べ物を意識して取り入れたり、目の休憩時間を作ったりして、私たちにとって大きな情報源である目の健康を守りましょう！

10月の給食ではブルーベリーを使ったケーキやかぼちゃを使ったケーキを作る予定です!! お楽しみに♡

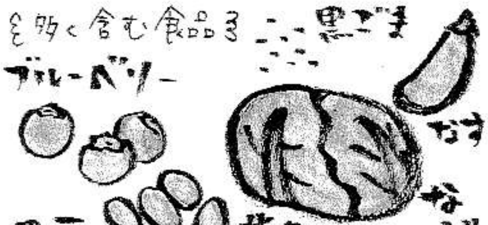
目の健康に役立つ食べ物♪

ビタミンA（エー）

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、最悪の場合は失明することもあります。

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



目の疲れをとる方法♪

目（め）を使（つか）う作業（さぎょう）をしたら、1時間（じかん）ごとに10～15分程度（ふんていど）、目（め）を休（やす）ませましょう。

目（め）をギュッとつむり、パッと開（ひら）く

遠（とお）くを見（み）る

目（め）の周（まわ）りを蒸（む）して タオルなどで 温（あたた）める

※裏面には清瀬市内の小中学校で使用している給食食材の産地を掲載しています。（令和３年度　７月分）