

食育だより

令和2(2020)年

10月号

豊中市立第一中学校

あさゆうすず あき
朝夕涼しくなり、秋らしさがここかしこに感じられるようになりました。
スポーツの秋、読書の秋、運動や勉強に取り組むのに格好の季節です。
せんじつおこな たしいくたいかい みな ゆうし こころうば
先日行われた体育大会での皆さんの雄姿には心奪われるものがありました。
ただし、季節の変わり目でながかった夏の疲れも出やすい時期です。十分な睡眠、
バランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。

目によい食べ物

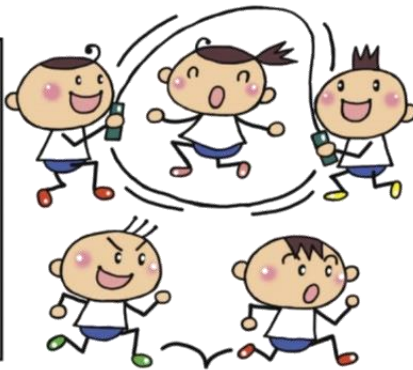


10月10日は目の愛護デーです。

目を守るためには、日頃から、勉強したりテレビを見たりする時の、
姿勢と部屋の明るさや時間に注意が必要です。ゲームをする時も同じですよ！
食べ物に含まれる栄養成分にも、目によいのはたらきをするものがあります。
「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに
欠かせないビタミンB群、また植物の色素アントシアニンや魚介類に多い赤い
色素アスタキサンチンも目の疲れに有効だといわれます。



体をいかにしよう！



スポーツの秋

楽しい行楽ですが...

