



ほほえみだより



令和元年10月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (218号)



目の健康のために

食生活でバックアップ

秋の夜長に、読書を楽しみながら、健康な目を守るために目にやさしい生活について考えてみましょう。

最近、スマートフォンやパソコンなど、デジタル機器を見る時間が長くなり、目を休めなく使うことが増えています。

姿勢に気をつけ、明るさにも注意し、目が疲れたら休むようにしましょう。

10月10日は、目の愛護デー



10月10日が目の愛護デーなのは・・・
数字の「10」と「10」を横にして見ると、眉と目の形になることが由来なのだそうです。

目の健康にかかせない ビタミンA

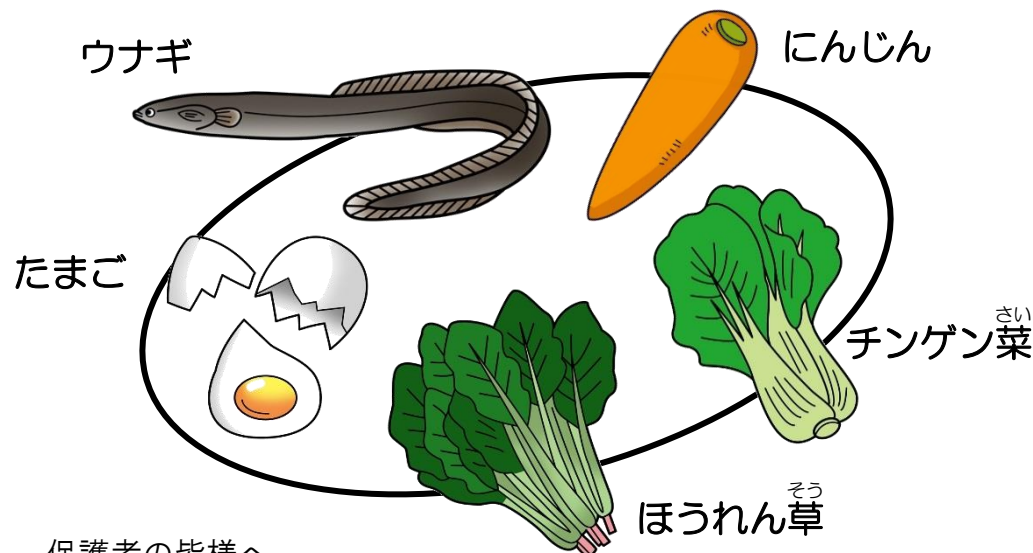
ビタミンAは、目と粘膜に深い栄養成分です。

薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、ビタミンAが大きくかかわっています。

ビタミンAが不足すると、薄暗いところで見えにくくなる夜盲症や、涙が出にくい、目が乾燥するなどの症状が出る恐れがあります。

日頃から意識して食べましょう。

ビタミンAが多く含まれる食品



保護者の皆様へ

給食に使用される食材（野菜）の産地情報は、松伏町ホームページ及び給食センターにおいて公開しています。

また、給食センターで一部の食材について放射能測定をしています。測定結果につきましては、同ホームページにて公開しています。