

10月分学校給食予定献立表（中学校）



令和6年度

給食目標：後片付けをきちんとしよう！

年 組：氏名

保護者確認サイン：

ふじみ野市なの花学校給食センター

ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日	曜	飲み物	生アレルゲン のキ ×1	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
1	火	牛乳		ごはん	ごはん	780 kcal 31.6 g
				ちんげん菜のスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、しいたけ、もやし、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぶん、ちんげん菜	
				いかのつけ揚げ	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ、でんぶん、米油	
				キムタクチャーハンの具 	ごま油、豚肉、にんじん、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、たくあん（大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、しょうゆ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、酒、カラメル）、万能ねぎ	
				スイートポテト	スイートポテト（さつまいも、砂糖、じゃがいも、ショートニング、豆乳、植物油脂、大豆たんぱく、米粉、塩）	
2	水	牛乳		子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油）	747 kcal 31.8 g
				米粉めんと大根のスープ	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、米粉めん（米、でんぶん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、大根、ちんげん菜	
				ハンバーグ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぶん、ボークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、中濃ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぶん）、きび砂糖	
				コーンと枝豆のソテー	米油、にんじん、枝豆、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ	
3	木	牛乳		ごはん	ごはん	827 kcal 30.4 g
				きのこけんちん汁	米油、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、じゃがいも、出し昆布、かつおぶし、まいたけ、しめじ、豆腐、油揚げ、しょうゆ、自然塩、みりん、長ねぎ	
				たちうおのフライ	たちうおのフライ（たちうお、パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、塩）、米油	
				切り干し大根とツナの炒り煮	米油、にんじん、切り干し大根、しいたけ、こんにゃく、まぐろツナ（めばちまぐろ、大豆油、塩、野菜エキス(玉ねぎ・にんじん・西洋ねぎ・ピーツ)）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、自然塩、小松菜、でんぶん	
				クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん(小麦)）	
4	金	飲むヨーグルト		麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	960 kcal 26.4 g
				ハヤシライス	米油、生姜、にんにく、豚肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、ハヤシフレーク（小麦粉、パーム油、砂糖、塩、トマトペースト、トマトケチャップ、カラメル）、トマトピューレ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩）、デミグラスソース（小麦粉、ラード、チキンオイル、トマトペースト、砂糖、炒め玉ねぎ(大豆)、しょうゆ、チキンエキス、ボークエキス、塩、にんじんエキス、ワイン、にんにく、カラメル、でんぶん）、きび砂糖、自然塩、白胡椒	
				チキンナゲット（3）	チキンナゲット（鶏肉、パン粉、でんぶん、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、塩、チキンスープ、小麦たんぱく、にんにく、小麦粉、コーングリッツ、菜種油、パーム油）、米油	
				りんご 	りんご	
				飲むヨーグルト	飲むヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、加糖練乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物）	
7	月	牛乳		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	775 kcal 30.1 g
				すき焼き風うどんの汁	米油、豚肉、酒、にんじん、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、しらたき、厚揚げ、白菜、きび砂糖、しょうゆ、みりん、自然塩、長ねぎ	
				ちくわの磯辺揚げ（2）	焼きちくわ（すけそうたら、ひいらぎ、たちうお、いとよりだい、ホワイトスナッパー、ボニーフィッシュ、さんま、でんぶん、植物油、砂糖、小麦たんぱく、大豆たんぱく、塩、みりん）、小麦粉、青のり、自然塩、米油	
				もやしの塩昆布和え	もやし、キャベツ、にんじん、塩昆布（昆布、しょうゆ、小麦発酵調味料、砂糖、塩、しいたけ）、ごま油	
8	火	牛乳		ごはん	ごはん	758 kcal 31.8 g
				星のトックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、キャベツ、星型トック（米、でんぶん、塩）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜	
				ブルコギ	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しめじ、コチュジャン（米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ、唐辛子、砂糖、塩）、しょうゆ、きび砂糖、にら、でんぶん、ごま、ごま油	
				大根ナムル（韓国ナムルドレッシング和え）	切り干し大根、大根、もやし、にんじん、韓国ナムルドレッシング（酢、ごま油、砂糖、たん白加水分解物(大豆・鶏肉・豚肉)、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、胡椒）	
9	水	牛乳		クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン(乳・大豆)、米こうじ）	883 kcal 29.5 g
				塩こうじパスタ	オリーブ油、にんにく、豚肉、酒、にんじん、キャベツ、しめじ、枝豆、塩こうじ（米こうじ、塩）、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、スパゲティ（小麦粉）、米油	
				チキンカツ	チキンカツ（鶏肉、塩、しょうゆ、砂糖、豚たんぱく、パン粉、小麦粉、米粉、でんぶん、大豆たんぱく、大豆油、菜種油）、米油	
				ゼリーボンチ	杏仁風カットゼリー（砂糖、水あめ、植物油脂、豆乳クリーム、でんぶん、塩）、なしカットゼリー（なし果汁、砂糖）、りんご缶	
				クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん(小麦)）	
目の愛護デー献立				ごはん	ごはん	856 kcal 32.3 g
10	木	牛乳		豚汁	米油、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出し昆布、豆腐、こんにゃく、じゃがいも、みそ、生姜、長ねぎ	
				あじの塩竜田揚げ	あじの塩竜田揚げ（めあじ、でんぶん、酒、砂糖、塩、にんにく、胡椒）、米油	
				ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま	
				ブルーベリークレープ	ブルーベリークレープ（豆乳、砂糖、加工油脂、ブルーベリー果汁、大豆油、米粉、水あめ、大豆粉、レモン果汁、小麦不使用しょうゆ、でんぶん、乳化剤(大豆)、カラメル）	
11	金	牛乳		ごはん	ごはん	783 kcal 31.1 g
				ラビオリスープ	鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、豚肉、もやし、キャベツ、ラビオリ（小麦粉、塩、豚肉、パン粉、玉ねぎ、ボークエキス）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、小松菜	
				ハンバーグのさわやか風オニオンソースかけ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぶん、ボークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、米油、にんにく、生姜、玉ねぎ、酒、はちみつ、しょうゆ	
				ピラフの具 	米油、ウインナーソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ピーマン	
十三夜献立				ごはん	ごはん	755 kcal 27.8 g
15	火	牛乳		お月見団子汁	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、白玉団子（上新粉、でんぶん）、自然塩、しょうゆ、みりん、長ねぎ 	
				五目厚焼き玉子	五目厚焼き玉子（卵、砂糖、にんじん、ほうれん草、しいたけ、しょうゆ、大豆油、発酵調味料、酢、魚介エキス(さば)、昆布調味液、塩、ねぎ、甘酢しょうが、でんぶん）	
				五目豆ごはんの具 	米油、豚肉、酒、にんじん、切り干し大根、大豆、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、自然塩、いんげん 	
16	水	牛乳		子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油）	789 kcal 30.2 g
				たっぷりコーンのスープ	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、じゃがいも、ホールコーン、春雨（でんぶん）、コーンペースト、きび砂糖、自然塩、白胡椒、パセリ	
				フィッシュポーションフライ	フィッシュポーションフライ（すけそうたら、塩、パン粉(小麦・大豆)、小麦粉）、米油	
				キャベツとウインナーのソテー	米油、ウインナーソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、もやし、キャベツ、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぶん	
				バックノンエッグタルタルソース	ノンエッグタルタルソース（植物油脂、酢、水あめ、砂糖、きゅうり、大豆粉、塩、大豆たんぱく、玉ねぎ、レモン果汁、こんにゃく精粉、パセリ）	
17	木	牛乳		麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	850 kcal 32.5 g
				ボークカレー	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、ローリエ、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぶん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ボークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳)）、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、中濃ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぶん）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ	
				フィレオチキン	フィレオチキン（鶏肉、でんぶん(小麦・大豆)、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油）	
				りんご 	りんご	
18	金	ジョア（白ぶどう）		ガーリックライス 	米油、にんにく、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、酒、自然塩、白胡椒、しょうゆ、米、パセリ	894 kcal 26.3 g
				野菜のコーンクリームスープ	米油、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、キャベツ、牛乳、米粉、コーンペースト、ホールコーン、自然塩、白胡椒、きび砂糖、ちんげん菜、生クリーム	
				ふじみ野メンチカツ	ふじみ野市産小松菜入りメンチカツ（パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、でんぶん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
				さつまいもと栗のタルト	さつまいもと栗のタルト（さつまいも、豆乳、砂糖、ショートニング、米粉、栗、コーンフラワー、植物油、でんぶん）	
				クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん(小麦)）	
				ジョア（白ぶどう）	ジョア（白ぶどう）（脱脂粉乳、白ぶどう果汁、水あめ）	

学校給食費（10月分） 口座振替日10月31日(木)です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

10月分学校給食予定献立表（中学校）

令和6年度



給食目標：後片付けをきちんとしよう！

年 組：氏名

保護者確認サイン：

ふじみ野市なの花学校給食センター

ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
21 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	890 kcal 32.8 g
	チリトマトラーメンのスープ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、豚肉、白ワイン、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、キャベツ、ホールコーン、トマトピューレ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、自然塩、黒胡椒、チリパウダー（チリペッパー、クミン、オレガノ、塩、にんにく）、しょうゆ、きび砂糖、いんげん	
	揚げぎょうざ（3）	ぎょうざ（豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、小麦たんぱく、砂糖、でんぷん、生姜、しょうゆ、塩、胡椒）、米油	
	カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、純ココア	
22 火	ごはん	ごはん	767 kcal 34.7 g
	ペンネ入り野菜スープ	米油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、もやし、白菜、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、ちんげん菜	
	オムレツのソースかけ	ブレンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、中濃ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん）、きび砂糖	
	焼き肉ごはんの具	ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、もやし、きび砂糖、しょうゆ、みそ、にら、ごま	
23 水	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）	899 kcal 28.1 g
	さつまいものシチュー	米油、豚肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、さつまいも、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、自然塩、白胡椒、きび砂糖、パセリ	
	ツナサンドの具	米油、にんじん、玉ねぎ、まぐろツナ（めばちまぐろ、大豆油、塩、野菜エキス（玉ねぎ・にんじん・西洋ねぎ・ピーツ））、ホールコーン、自然塩、白胡椒、マヨネーズ（大豆油、卵（生卵）、酢（小麦）、塩、香辛料（りんご）、砂糖）	
	グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、米油、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、玉ねぎ	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
24 木	ごはん	ごはん	891 kcal 31.1 g
	キムチスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、もやし、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、春雨（でんぷん）、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、自然塩、しょうゆ、きび砂糖	
	油淋鶏（クーリンチー）	鶏肉、生姜、しょうゆ、酒、でんぷん、米油、ごま油、長ねぎ、米酢、きび砂糖	
	わかめ炒め	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、長ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、わかめ	
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー（ぶどう果汁、砂糖、でんぷん）	
25 金	ごはん	ごはん	776 kcal 34.0 g
	厚揚げのみそ汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、みそ、長ねぎ	
	スタミナ焼き肉	米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、にら、でんぷん	
	きゅうりとたくあんのカクヤ	きゅうり、たくあん（大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、ごま油、しょうゆ、ごま	
	ヨーグルト	ヨーグルト（生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌）	
28 月	ソフトめん	ソフトめん（小麦粉、塩）	828 kcal 27.1 g
	ミートソース	米油、にんにく、生姜、豚肉、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、デーツ、酢、にんにく、塩）、トマトピューレ、デミグラスソース（小麦粉、ラード、チキンオイル、トマトペースト、砂糖、炒め玉ねぎ（大豆）、しょうゆ、チキンエキス、ボークエキス、塩、にんじんエキス、ワイン、にんにく、カラメル、でんぷん）、きび砂糖、自然塩、白胡椒、ハヤシフレック（小麦粉、パーム油、砂糖、塩、トマトペースト、トマトケチャップ、カラメル）	
	ハッシュドポテト	ハッシュドポテト（じゃがいも、菜種油、大豆油、玉ねぎ、上新粉、塩）	
	コーンサラダ（イタリアンドレッシング和え）	キャベツ、にんじん、ホールコーン、イタリアンドレッシング（植物油脂、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）	
29 火	ごはん	ごはん	804 kcal 31.2 g
	豚肉と里芋の旨煮	米油、豚肉、酒、大根、にんじん、かつおぶし、出し昆布、里芋、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、しらたき、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
	さばのねぎしょうゆ焼き	さばのねぎしょうゆ漬（さば、ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、ごま、ごま油、塩）	
	りんご	りんご	
30 水	ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、ほたて貝カルシウム、麦芽）	803 kcal 33.2 g
	大根とハムのスープ	鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、鶏肉、酒、ハム（豚肉、豚たんぱく、水あめ、塩、海そう粉末）、もやし、大根、春雨（でんぷん）、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、小松菜	
	豆乳クリームコロッケ	豆乳クリームコロッケ（パン粉（小麦・大豆）、小麦粉、豆乳、玉ねぎ、とうもろこし、ショートニング、でんぷん、砂糖、ゼラチン、菜種油、塩）、米油	
	ドライカレー	米油、生姜、にんにく、豚肉、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、小麦粉、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩）、トマトピューレ、しょうゆ、自然塩、白胡椒、枝豆	
31 木	チキンライス	米油、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、白胡椒、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、トマトピューレ、しょうゆ、米	874 kcal 27.8 g
	米粉ポタージュ	米油、豚肉、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、米粉、牛乳、自然塩、白胡椒、しょうゆ、きび砂糖、生クリーム、バター（生乳、塩）、パセリ	
	ポロニアカツ	ポロニアカツ（鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、でんぷん、発酵調味料、砂糖、大豆たんぱく）、米油	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん（小麦））	
	かぼちゃパエリア	かぼちゃパエリア（かぼちゃ、砂糖、植物油脂、豆乳クリーム、塩、乳化剤（大豆）、水あめ）	

22 回

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。
※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター☎262-4357）（あおぞら学校給食センター☎261-5564）
※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。
※ 生徒氏名および保護者確認欄、アレルギー生徒用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている生徒用です。
※ 放射性物質（放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131）の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認ください。

平均栄養量

827 kcal
30.5 g

栄養基準量

830 kcal
34.0 g



学校給食費（10月分） 口座振替日10月31日（木）です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

10月の給食目標

後片付けをきちんとしよう！

＊ごはん粒などの食べ残しが食器についていませんか？きれいに食べてから返しましょう。



＊食器は、種類ごとにきれいに重ねて返しましょう。



＊トレイの上にストローの袋、ごみや食べ残しが付いていないか確認して返しましょう。



- 食べ残したおかずは、そのおかずが入っていた食缶に戻しましょう。
- 後片付けをきちんとすることは、感謝の気持ちを表すことにもなります。

今月の地場産物



里芋



長ねぎ



ふじみ野市 PR大使「ふじみん」

目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」
目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。
β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む



レバー

うなぎ

しめじ

卵（卵黄）

ルテイン を多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

しめじ

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ

パプリカ