

# 目の健康におすすめ献立

(令和4年度 保健給食委員会の取組「目の健康レシピコンテスト」から)  
献立名

## おめめ すっきり！目の健康におすすめ献立

献立の説明



現代社会において、パソコンやゲーム・スマホなどが子どもたちの生活の中に深く入り込んでいます。そのため、視力の低下や疲れ、ドライアイなど目への影響が問題視されています。そこで、本年度、富屋小学校では、養護教諭と学校栄養士の主導のもと、保健給食委員会児童とともに、目の健康について、理解を深めるため「目の健康レシピコンテスト」を実施しました。コンテストのやり方の中で、家庭で作ったレシピの写真をタブレットから送る形にしたり、目の健康への啓発のための掲示物を児童のタブレットで作成したりと、パソコンでの活動を取り入れました。児童、職員の応募により「皮つきにんじんチーズとろとろハンバーグ」と「ブルーベリーバナナスムージー」が同票でグラプリに選ばれました。そこで、これら2つのレシピを取り入れた目の健康におすすめ献立を学校給食で提供しました。

あらためて め けんこう たも しよくざい め こうそう め  
改めて、目を健康に保つためのおすすめの食材やレシピについて、また目の構造や目を  
やす ほうほう め あた わる えいきょう けいはつ きかい  
休める方法、パソコンやゲーム・スマホが目を与える悪い影響について、啓発の機会をも  
ちました。



ご家庭から投稿していただいたもの

がっこうきゅうしょく どうこう ちょうりしつ つく ようす しょうかい  
では、学校給食で投稿していただいたレシピをもとに調理室で作った様子をご紹介します～



### 「にんじんチーズ とろとろハンバーグ」.....

にんじんに多く含まれるビタミンAは、目の動きを助けたり、乾燥を防いでくれる働きを持ちます。こ  
のにんじんを皮ごとみじん切りにしたものと角切りのチーズを加えた手づくりのハンバーグを 150  
個!! 作りました。



### 「ブルーベリーバナナ スムージー」.....

新しく購入したミキサーを使って、ブルーベリーとバナナをクラッシュ  
して、火にかけ、はちみつを加えてから凍らせました。配食時に、教室で豆乳とヨーグルトと合わせて  
完成です。ブルーベリーの甘酸っぱさとはちみつの甘み、目がすっきりする素敵なデザートになりました。

～いつも何気なく酷使してしまう目を、大切にできる心をもてるようになりましょう～