

ユリアへきなんこども園子育て支援センター

食育だより

# ぱくぱく

2026. 6. 1

発行 ユリアへきなんこども園子育て支援センター Vol.234

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

## 今月のテーマ「目を大切にしよう」

みなさんは、目の働きに食べ物が関わっている事を知っていますか？私たちは普段から、スマートフォンやパソコン、テレビ、LEDの光源などで、昔とは比較にならないくらい大きなダメージを受けています。そんなダメージを受けた目を少しでも和らげてくれる食べ物を紹介します。

### ＜目にいい食べ物＞

ずばり、「ほうれん草」です。ほうれん草には、《ルテイン》という、ダメージを少しでも減らすために必要な成分がたくさん含まれています。

※ルテインとは・・・もともと目にある成分で、光から目を守る役割をしています。

しかし、年齢とともに徐々に減ってしまいます。ルテインには、体内で作ることができないので、食べて補う必要があります。

### ★ほうれん草以外には

ルテインの他にも、粘膜の健康を維持してくれるビタミンA、目の老化を防止してくれるビタミンC、ビタミンE、目の疲れを和らげるビタミンBなどがあります。

- ビタミンA・・・人参・小松菜・ニラ・ピーマンなど
- ビタミンB・・・豚肉・鶏肉・卵・納豆・バナナなど
- ビタミンC・・・レモン・ゆず・いちご・赤ピーマン・じゃが芋など
- ビタミンE・・・アーモンド・ごま・たらこ・アボカド・かぼちゃなど



## おすすめレシピ

### 『魚のフライオーロラソース』



材料 《 4人分 》



- |      |    |        |    |
|------|----|--------|----|
| ・白身魚 | 4切 | ・ケチャップ | 大1 |
| ・パン粉 | 適量 | ・マヨネーズ | 大1 |
| ・薄力粉 | 適量 | ・揚げ油   |    |
| ・卵   | 1個 |        |    |

### 《作り方》

- ①白身魚に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
- ②熱した油で①を揚げる。
- ③ケチャップとマヨネーズを混ぜてソースを作る。
- ④揚げた魚フライにソースをかけたら出来上がり！

## 赤身魚と白身魚の違い



赤身魚には、ヘモグロビンやミオグロビンが含まれており、貧血予防に効果があるため、DHA,EPAも多く含んでいるので、脳の働きを活性化させたり、老化防止にも効果的です。

白身魚は、高たんぱく質で低脂肪、さらに消化にも良いので離乳食や、ダイエット中の方にもおすすめです。