



## 食管だより

令和5年度 愛心こども園

(作成者)管理栄養士 高嶺 奈那

10月号



実りの秋、食欲の秋で、食べ物の美味しい季節ですね。 1日の温度差がはげしいこの時期は、体調をくずしやすいので、 十分に睡眠をとるなどして、疲れを残さないようにしましょう。



### 目によい食べ物

#### 【ビタミンA】

⇒ 目の健康に欠かすことのできないビタミンです。多く含む食品・・・レバー・うなぎ・にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など



うす暗いところでものを見る目の働きには、ビタミンAが必要です。 また、たんぱく質も目を構成する重要な栄養素です。 これらの栄養素が不足しないよう、バランスのよい食生活を送りましょう。

#### 【アントシアニン】

⇒ 青紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。 多く含む食品・・・ブルーベリー・ぶどう・黒豆・なす・黒ごま



#### 【タウリン】

⇒ 目の疲労回復に役立ちます。
<u>多く含む食品・・・さかな・貝類</u>

10月10日は 『目の**愛護デー』です**。



ビタミンAは、油と一緒にとると、体内で の吸収がアップします! サラダや炒め物に入れると良いですね!

#### ★ 栄養剤に要注意 ★

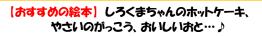
ビタミンAは、とりすぎると体に悪い 影響があります。栄養剤に頼る食生活は、 ビタミンAのとりすぎにつながりますの で、気をつけましょう。体に必要な栄養 素は、普段の食事からとることを基本に しましょう。





### 絵本を通じて 食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては? 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。



# 食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を 見直してみましょう。テーブルやイスの高さが 合っていないと足をブラブラしてしまうなど、 食事に集中できません。足の下に台を置くなど して、ふらつかないようにします。また、子ど もの視界におもちゃなど気になるものが入らな いように片づけることも大切です。



背中がくっつ かないように クッションな どを入れても

イスの高さは 足の裏が床に しっかりとつ く位置に



S