



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。

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。

【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。
多く含む食品・・・さかな・貝類



10月10日は
『目の愛護デー』です。



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。

【おすすめの絵本】 しろくまちゃんのホットケーキ、
やさしいのがっこう、おいしいおと…♪

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。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



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