



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2018. 10月号

夏の暑さがやわらぎ、秋も深まる今日この頃です。
秋といえば『秋の味覚』という言葉があるように美味しい食材が多く実る季節です。
10月31日のハロウィンももともとは秋の収穫を祝う行事です。
食材が一番おいしくなる旬の時期に素材の味を楽しみたいですね。



10月10日 目の愛護デー 目を大切に
視力の低下がすすんでいます。

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。
乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましよう。

<「見る力」を育てるポイント>



- 明るさ、暗さのメリハリある生活を！
日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。
- 広い空間で体と目を動かす機会を！
全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。
- いろいろなものを見る体験を！
止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、
いろいろなものを見る体験が、目によい刺激となる。
- テレビやゲームは、時間を決めてテレビは正面から見る。
いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。
- また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。

栄養の面から目を守るには、**ビタミンA**が大きな働きをします。
ビタミンAは、目やのどや鼻の粘膜を強くします。
 また、肌をきれいにしたり、骨や歯の発育を助けます。
ビタミンAが足りなくなると風邪をひきやすくなったり、目が乾燥したり、肌がかさかさになったり、
 暗い所で目が見えにくくなってしまいます。
ビタミンAは、緑黄色野菜（かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじんなど）、レバー、
 牛乳、たまご、うなぎなどに多く含まれています。
 10月10日の給食は、ビタミンAたっぷりの「ほうれん草を使った和え物」です。
 残さず食べてください。