



食育だより

(作成者) 栄養士 野原正子

令和 4 年 10 月号

いろいろな秋を意識してみましよう！

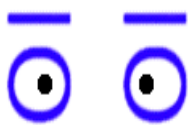


10月10日は、『目の愛護デー』です。

目を大切に

「10」を2つ並べて横にした時に眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活をこころがけたいですね。

また、長時間テレビをみたり、テレビや携帯のゲームをしたりすると目は酷使されます。時間をきめるなどして、控えるようにしましょう。



《 目に良い食べ物は？ 》

目の健康に良い食べ物をとり入れて、目を大切に！

●ビタミンA

目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。
(緑黄色野菜・レバー・うなぎ・・・)

●ビタミンB1

目の神経の働きを正常にする。
(レバー・豚肉・うなぎ・麦・・・)

●ビタミンC

目の充血を防ぐ。
(緑黄色野菜・果物・さつまいも・・・)

目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAや、ブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。



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。

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よう。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