



10月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。実りの秋、食欲の秋の到来です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食卓に旬の食材を取り入れ食事の時間を豊かで楽しい時間にするようにしましょう。

栄養士 琴浦



～10月10日は「目の愛護デー」～

2つの10を横にするとまゆげと目に見えることから10月10日は「目の愛護デー」になりました。今の生活は、パソコンやゲーム、スマートフォンなどを使用することによって、まばたきの回数が減るなど目を酷使する時間が長くなっています。生活の内容を見直すことが1番大切ですが、目に良い食べ物を食べて、目をいたわってあげましょう。

☆見る力を育てるポイント

① テレビやゲームは時間を決めて

テレビは明るい部屋で距離を離し、正面から見るようにしましょう。横目で見てみると視力に左右差が出ることもあります。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なるべく避けるようにしましょう。



② 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、小さいもの大きいもの、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の良い刺激になります。

☆目に良い食品・働き

ビタミンA 粘膜を保護(ドライアイ予防) 緑黄色野菜・うなぎ・レバー



ビタミンB群 疲れや視力低下を防ぐ。 豚肉・さば・さんまなどの青魚・牛乳



ビタミンC 充血を防ぐ。リフレッシュさせる。果物・いも



アントシアン 毛細血管の血行をよくする。色の鮮やかなブルーベリー・なす



～ハロウィンとは?～



ずっと昔(2000年くらい前)から古代ヨーロッパのケルト民では秋の収穫を祝うと同時に悪霊を追い払うお祭りがありました。このお祭りがキリスト教に伝わり、今ではアメリカで大きなイベントとして行われています。

お菓子をもらって歩くのは、お祭り用の食料をもらって歩く様子を真似したもので、中世のなごりだそうです。

