



ぱくぱく通信

令和6年10月号
中木場保育園



日が暮れる時間が早くなり、風や日差しもやっと秋らしくなってきました。この時期は、活動量・食欲が増す時期になります。子ども達も心身共に成長する時期でもあります。食べ物がおいしく感じられるこの季節に、秋の味覚と共にいろいろな食べものを食べましょう！

目に良い栄養素について～10月10日は「目の愛護デー」～

2つの10を横に倒すと、目と眉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。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう。

・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。

(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。

(豚肉・卵・ごま・豆類など)



・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。

(緑黄色野菜・果物・芋類)



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。

(いわし・さんま・さばなど青魚)



どうしていますか？食卓ルール

家族と一緒に食事をする

家族団らんは「心の安定」を図ります。子どもの心をキャッチできる絶好の場です。

本人が見本を見せる

口を閉じてよく噛んで食べます。何でも楽しく食べましょう。

毎日繰り返される中で、自然に身につくようになります。

