



# 10月 給食だより



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食きちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。また、この季節は「実りの秋」というように、色々な食べ物が収穫できる季節です。様々な食べ物を食べて、旬の食材に触れてみましょう！



## 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、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。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、きちんと栄養をとることが大切です。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・芋類など)



### ・DHA

目の神経に沢山存在し、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為、食品からの摂取が重要です。  
(いわし・さんま・さばなど青魚)



## ★「見る力」を育てるポイント

### ①明るさ・暗さのメリハリのある生活を

日中は元気に活動し、夜は電気を消して暗い部屋で寝ましょう。



### ③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、目に良い刺激になります。



### ②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、脳の発達を促します。



### ④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。横目で見てみると視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなどの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、乳幼児は避けましょう。



「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



## 成長に必要な栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉の骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。

