



10月 給食だより

令和7年 10月 1日
甲南立正保育園

日中は汗ばむような陽気でも朝夕は肌寒く、秋を感じる季節になりました。園庭では毎日運動会に向けて、子ども達が力強く一生懸命練習をしています。頑張っている子ども達のために秋の食材を使った献立をたくさん取り入れて、栄養たっぷりの食事で応援していきたいと思います。元気に行事を楽しむためにも早寝、早起き、朝ごはんを心がけ毎日の生活リズムを整えましょう。

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。乳幼児期は目が最も育つ時期です。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子どもの「目」の健康を改めて見直してみましょう。

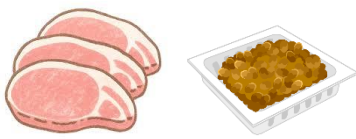
・ビタミンA

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くなります。
(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、いも類など)



・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)



食育教室

9月の食育教室は「食事のマナー」について話をしました。子ども達には言葉で説明する事が難しいので、イラストを使いながら食事中にしてはいけないマナーを伝えました。食事中に子ども達の様子を見に行くと肘をついて背中を丸めながら食べている園児や、椅子の上に足をのせて食べている園児を見かけます。その都度先生が声掛けをしますが、家庭でも食事中の姿勢やマナーに注意してみてください。

