



10月給食だより

令和4年10月発行

エレナ保育園

東京都葛飾区東新小岩1-9-4



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋です。さつまいもやさんまなどが美味しい季節です。季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすいため、季節に合わせた食べ物を上手に取り入れながらたくさん体を動かして健康な毎日を送っていきましょう。

◆◆10月10日は目の愛護デー◆◆

令和元年に厚生労働省が実施した学校保健統計調査によると、裸眼視力が1.0未満の幼稚園児は約4人に1人、小学生は約3人に1人の割合となっています。原因としては、長時間の「ゲームプレイ」や「スマホ・タブレット」、暗い部屋での勉強などがあげられます。数十分ごとに外の景色を眺めさせたり、使用時間を制限したり、手元を明るくするなど対策が必要です。

食事では、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良いです。普段の食事に意識して取り入れるようにしてみましょう。



◆◆毎食、3つの色の食べ物を揃えて食べよう◆◆

毎日を元気に過ごすためには、「赤・黄・緑」の3色の食べ物を揃えて食べることで栄養バランスが良くなります。ひとつの食べ物で万能な働きをする食べ物はありません。3品用意するのは大変かもしれませんが、ワンプレートであってもこの3つの色を揃えるように意識されると良いです。例) 親子丼+具沢山味噌汁

おうちでもぜひ、毎日の食事の中で食べ物「何色の仲間かな?」「何の力があるかな?」などお話してみてください。

baby's fun!

いただきます



みどりのなかま
からだのちょうしをよくするよ
やさい・きのこ

あかのなかま
じょうぶなからだをつくるよ
にく・さかな・たまご・とうふ

きいろのなかま
ちからがでるよ
ごはん・ぼん・めん

みどりのなかま
みどりのなかまは1かいのしょくじで2こあるといいね
やさい・きのこ

+

✂ 1にち1かいくだもの
🍷 1にち1かいぎゅうにゅう

