



# 10月 給食だより

10月10日は目の愛護デーです。

大事な目を守るためにできることは何かな？  
スマートフォンやタブレットなどモバイル端末を使うことが  
増えている現代っ子。端末の画面の光が目負担をかけることがあるよう  
です。目の健康をサポートする栄養素を知って目の健康を守りましょう。



## 苦手な野菜ちょっとした工夫

1

**新鮮で旬な食材を。**  
水分、甘味が強く感じ栄養満点。美味しく食べることができますよ。

2

**切り方や見た目をかえる**  
水分、甘味が強く感じ栄養満点。美味しく食べることができますよ。

3

**お料理作りに参加させる**  
一緒に食材を選んだり、素材を触ったり調理の過程を知ること効果的。

4

**食べなくても食卓に出しましょう**  
目で慣れて受け入れることもステップとして必要です

5

**一口でも食べられたら褒める！**

成功体験が大事です。一口でも食べられたら達成感は絶大です！

## ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて目の健康について考えてみませんか？



ビタミンAは目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなります。ビタミンAを多く含む食べ物を知って、毎日の食事に積極的に取り入れてみてください

ビタミンA



人参 レバー  
うなぎ ほうれん草  
かぼちゃ ぎんだら etc

- 》》 フルーベリーやブドウに含まれる「アントシアニン」
- 》》 鮭、いくら、かにに含まれる「アスタキサンチン」
- 》》 ほうれん草やフロッコリーに含まれる「ルテイン」

## 知っていますか？ 世界食糧デー

飢餓や食糧問題について考え、解決に向けて行動する1ヶ月です。  
世界では食糧不足で7億人もの人が飢餓状態にあると言われています。  
しかし、世界全ての人々が食べるのに十分な食料が生産されています。  
日本では「食品ロス」が問題視されています。私たち一人ひとりができることに取り組むことで、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた活動の一つになるのではないでしょうか。  
この機会に、お子様と一緒に世界の食糧問題について考えてみませんか？



ヨーロッパを起源とするお祭りです。  
日本ではこのお祭りに因んで南瓜を食べたり飾ったりする秋のイベントになりました。  
南瓜は甘みがあり、ビタミンAが豊富に含まれています。  
いつものお料理に南瓜を取り入れてみませんか？