社会福祉法人 誠和会

ゆうしょくだより





10月に入り、空が高く感じませんか? 空を眺めてみると、青空には何かのパワーが ある感じがします。気持ちがスー…っと心地 よく、何故か落ち着きます。日々の生活の中で、 少し立ち止まり、ちょっと上を見てみましょ う (*^_^*) きっと良いことあるかも♪

この時期は実りの秋、食欲の秋です。 一年中で一番食べ物のおいしい季節です。 子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵 みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成 にとても重要なことです。毎日の食卓に旬 の食材をとり入れてみてください。

10月10日は ○○目の愛護デ·

【「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

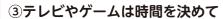
日中は元気に活動し、 夜は電気を消して暗いる 部屋で寝ましょう。





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



テレビは明るい部屋で、姿勢を正し、正面から 見るように。横目で見ている と視力に左右差が出ること も。また携帯ゲームなど狭い 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



2つの 10 を横に倒すとまゆと目に見えることから 10月10日は目の愛護デーと言われています。 子どもの頃は、目が最も育つ時期。この日を機会に 子どもたちの目の健康を見直してみましょう。

目に良いもの

ビタミソA

目の乾燥を防ぎ、働きをよくします (緑黄色野菜・レバー・バター)

ビタミンB1

目の神経の働きを正常にします (レバー・豚肉・ごま・大豆)



目の充血を防ぐ (緑黄色野菜・果物・芋類)

ビタミン A·B1·C の他、魚に含まれる DHA やブルーベリーなどのアントシ アニンも 目の健康に効果的です。







児は避けましょう。

旬の野菜 チンゲンサイ

カロテン、ビタミン C、E などのビタミ ン類が豊富であり、強い抗酸化作用を 持っています。そのためガンや生活習慣 病の予防に効果があります。そのほかカ ルシウム、鉄などのミネラル類も多く含 まれており、非常に栄養価の高い緑黄 色野菜。(炒め物・おひたし・スープ・ 付け合わせ野菜に大活躍!)





きいろち /

チンゲン菜と

ささ身の 中華風和江物

材料(2人分)

チンゲン菜 · · · 1 束 100g

鶏ささ身肉・・・1本

◎長ネギぶつ切り・2個 ◎生姜薄切り・・ 2枚

◎酒・・・・・ 大さじ2

酢・・・・ 小さじ1/2 砂糖・・・ 小さじ 1/2 しょうゆ・大さじ 1/2 塩・・・・少々

ごま油・・ 小さじ1 長ネギみじん切り・3cm分

作り方

- **1** チンゲン菜は切ってレンジで 茹でる
- 2 水でさらす
- 3 鶏ささ身肉は、筋を取り除い たら耐熱の容器に◎の材料と

4 ボウルに A の調味料を混ぜ合わせたら、チンゲン菜と割 いた鶏ささ身を和えたら、盛り付けます。

