

きゅうしよくだより

2022年
10月号

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っ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 るる目の愛護デー

「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。



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



③テレビやゲームは時間を決めて

テレビは明るい部屋で、姿勢を正し、正面から見るように。横目で見てみ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児は避けましょう。



目に良いもの

ビタミン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)



ビタミンC

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。



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！)

Q. この野菜 なんでしょう？

ヒント：煮物やみそ汁、けんちん汁などに入っているよ！



4月に植えてみました！



こんなに大きくなりました！

ふりまろ

レシピ

チンゲン菜と

ささ身の中華風和え物

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

A

- 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◎の材料と酒をふったらふんわりラップして300w5分位~かける。
- 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。

