

パクパク通信



「目」大切にしていますか？

今月10日は「目の愛護デー」でした。みなさんは、日頃から目を大切にしていますか？勉強や読書、ゲームなど、私たちは毎日たくさん目を使っています。目は一生使う大切な器官です。目の健康を守るためには、バランスの良い食事に加えて、十分な睡眠や画面を見る時間の管理も大切です。ご家庭でもぜひ、話題にしてみてください。

目の健康を守る栄養

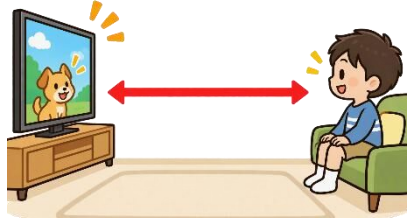
栄養素	働き	食品
ビタミン A	目の健康を保ち、暗い所でも見えやすくする	にんじん、レバー、南瓜、ほうれん草
ビタミン B ₁	視神経を含む神経の働きを助ける	豚肉、大豆、大豆製品
ルテイン	目に入る強い光から目を守る	ほうれん草、小松菜、ブロッコリー

ゲームやタブレットは
時間を決めている



目を守る生活習慣

テレビやゲームは
離れて見ている



おうちの人とチェックしてみま
しょう。

しっかり、睡眠をとって
いる



10月9日の給食は
「目の愛護デー」にちな
んだ献立でした。目に
良い食品をたくさん入れ
ました。

10月9日の献立
麦ごはん
とり肉とレバーの揚げ絡め
みそけんちん汁
牛乳



とりとレバーの揚げ絡
め・・・レバー

みそけんちん汁・・・
小松菜、にんじん、
とうふ、油揚げ