

暑さも落ち着き、過ごしやすい日が多くなってきました。  
 いよいよ実りの秋ですね。秋は1年を通して1番食べ物が美味しい季節です。  
 幼児期より食べ物の匂を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは豊かな  
 感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に取り入れてご家庭でも楽しい  
 時間を過ごしていきましょう。

## 10月10日は、目の愛護デー👁️

食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあります。ビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、DHA やアントシアニンも目の健康に効果的です。目に良いとされている食べ物を食事に取り入れ、目を大切にしましょう。

### ★ビタミンA

目の乾燥を防ぎ、働きをよくする。

→ 緑黄色野菜・レバー・うなぎ・卵など

### ★ビタミンB1

目の神経や疲れを軽減する。

→ 豚肉・豆腐・牛乳

### ★ビタミンC

目の充血を防ぐ役割を持つ

→ 緑黄色野菜・果物・さつまいも



## ＼食事の正しい姿勢・ルール・楽しみ方／

正しい姿勢やマナーを守り食事ができたり  
 楽しい食事がとれるよう見直してみましょう。

①食事の時はテレビを消し「食事に集中」。

また、テーブル・椅子の高さが合っていないと足がブラブラして食事に集中できないので、足の下に台を置くなどしてふらつかないようにしましょう。

②大人が見本を見せましょう。

「噛まない」「飲み込まない」口の中にため込んでなかなか飲み込まない等の例があります。咀嚼力をつけることで食べ物の吸収がよくなり肥満になりにくい・虫歯になりにくい・脳の発達を促すなど言われています。まずは、お手本を見せたいですね。

③家族みんなで一緒に食事をしましょう。

家族の絆を深めるための場でもある食卓。

家族団らんで「心の安定」を図りましょう。



## 栄養たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ🍄とても美味しいですよ。

キノコは食物繊維やビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良いのでどんな料理にも合う優れたものです。またキノコを食べることで便通が良くなり、塩分の過剰摂取を抑制してくれます。



椎茸・舞茸・・・免疫力をサポート

エリンギ・・・食物繊維・ナイアシンが豊富

エノキタケ・・・精神安定に効果的な天然アミノ酸ギャバが豊富

