



10月10日は目の愛護デー

私たちが普段の生活の中で目から得ている情報は
すべての情報の80%以上と言われています。
テレビやゲーム、パソコン・勉強や仕事などで疲れている目を労わり、
早く回復させましょう。
目は一生使う大切なものです。
目の健康を保つには、バランスのとれた食事が大切です。
目に良い栄養素にビタミンAがあります(・v・*)

ビタミンAの働き

- 目の働きを助ける。
- 粘膜を強くする。
- 肌を健康に保つ。
- 骨や歯の発育を助ける。

ビタミンAが不足すると...

- 暗いところで目が見えにくくなる。
- 風邪を引きやすくなる。
- 肌がカサカサになる。



☆ビタミンAを多く含む食べ物☆

レバー・牛乳、卵、南瓜、人参、ほうれん草など...

色の濃い野菜には「カロテン」と言うかたちで含まれていて、
みんなの体の中でビタミンAに変わります♪
ビタミンAは油と一緒に摂ると吸収が良くなるので野菜は油で炒めるのがお勧めです！



秋も食中毒に注意しよう！！



夏は気温や湿度が高いので、食中毒を意識するお母さんも多いと思います。

実は、秋も油断すると危険です！

特に魚介類は、真夏よりも秋のほうが菌が繁殖しやすくなっています。
調理加工済みの食品であっても、再度加熱するなどの
用心をしましょう！

予防の基本は夏と同じ、「こまめな手洗い」です。
衛生面には充分注意しましょう！



旬のきのこを味わおう！

しいたけ、まいたけ、しめじ、なめこといったおなじみの種類や、
高級なまつたけなど、秋は多くのきのこが旬を迎えます。
きのこは香りが強く、調理法によっていろいろな
食感が楽しめます。

また、種類によっても香りや食感が違います。
きのこが苦手なお子さんも多いと思いますが、ぜひお家でも
きのこを料理に取り入れて、香りや食感の違いを
味わってみて下さい！



