

# 龍食だより～元気もいもい～



令和5年10月  
維和共同調理場  
文責：池田

秋風がさわやかに吹き渡り、過ごしやすくなったこの季節には  
さまざまな行事がめじろ押しです。

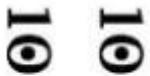
スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋です。

自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を子どもたちに  
伝えていければと考えています。



## 目の愛護デー

10月10日



「10・10」を横に倒すと・・・目とまゆの形に見えることから「10月10日」を「目の愛護デー」と制定されました。

私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話などつつい目を使いすぎてしまいがちです。でも、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、「ドライアイ」などの目の病気になることもあります。テレビを見たり、

ゲームやパソコンなどをしたりするときは、1時間に10分程度は目を休めましょう。



## 目を休ませる方法

- ・遠くを見る
- ・目をぎゅっつつむったり、開いたりする
- ・温かいタオルなどで温める



## 目によい食べ物をとる

バランスのよい食事を基本に、目の健康に必要な食べ物をとりましょう！！

- ・ビタミンA・・・目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると目が乾燥する「ドライアイ」などになります。【多く含む食品】レバー、うなぎ、にんじん
- ・アントシアニン・・・青紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。【多く含む食品】ブルーベリー、黒豆、なす
- ・タウリン・・・目の疲労回復に役立ちます。【多く含む食品】たこ、いかなどの魚介類



# これは何の花でしょう？

ある野菜の花の写真です。子ども達と一緒に考えてみませんか？

①



あきといえは・・・  
焼くのが一番  
おいしい野菜です！

②



あな 穴の開いた野菜で  
す。縁起のいい野菜  
です。

③



あき 秋の果物です！

④



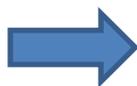
さあ！何の野菜か  
わかるかな？

## 朝食のすすめ その4 朝ごはんをしっかりとると体によいこと①

朝ごはんの習慣をつけることで、お腹にもリズムができてきます。

朝起きて空腹のところに朝ごはんが入ってくことで胃腸も朝から大活躍！

1日のはじまりにうんちが出やすくなるので、お腹もすっきりします！



## ●ハロウィーンとカボチャ●

10月31日はハロウィーンです。ハロウィーンはキリスト教の万霊節（諸聖人の祝日“All Hallows”ともよばれる）の前夜に行われる行事ですが、アメリカに渡り、仮装を楽しんだり、子どもがお菓子をもらえる盛大なお祭りになりました。カボチャをくりぬいて作った有名な顔は「ジャック・オ・ランタン」といいます。



現在では日本でもパンプキンパイなど、カボチャを使った料理がこの時季よく出回るようになりました。カボチャは夏にとれますが、保存が効くため、冬までおいしくいただける野菜です。カロテンたっぷりで、かぜの予防にもなりますよ。12月の「冬至かぼちゃ」まではもう少し間がありますが、たくさん食べて元気に過ごしましょう。