



目に良い栄養素について～10月10日は目の愛護デー～

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。

この日を機会に、子どもたちの「目」の健康を改めて見直してみましょう

- ・ビタミンA … 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(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する(レバー・ウナギ・豚肉・麦)
- ・ビタミンC … 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

のこさず 食べよう ♪♪

秋は食欲がぐんとアップするので、好き嫌いを無くす良い機会かもしれません。好き嫌いなくなんでも食べるようになるには、食事を強制してはいけません。子どもにとっての「楽しい食事環境」を考え、バランスよく食べましょう。

①一緒に食べる

家族や友だちと食べることで興味を持ち食べるようになります。

②強制しない

嫌いな食べ物を強制されると楽しくないという思いを持ってしまいます。

③調理にひと工夫

生野菜に火を通す、好きなものと一緒になどの食べやすい工夫を試してみる。

④バランスよく

様々な食材を使い、食べることで味覚の土台が広がります。

おすすめクッキング

* チーズクッキー *

<材料> 約30枚分

・薄力粉	300g	・バター	100g
・クリームチーズ	100g	・砂糖	100g



<作り方>

- ①分量を量って薄力粉はふるっておく
- ②バターをクリーム状に溶かして砂糖を混ぜ合わせる
- ③②に室温に戻したクリームチーズを混ぜて薄力粉を合わせる
- ④ラップで空気を抜きながら棒状に包み冷蔵庫で冷やす
- ⑤1時間程置いたら好きな大きさにカットしてオーブン180℃で20分焼く

保育園でも人気のおやつです。少ない材料で出来るのでご家庭でもぜひ作ってみませんか◎