



10月のほけんだより



令和2年10月1日発行
戸塚愛児園

読書の秋、収穫の秋、食欲の秋……。子どもたちの体力もぐんと伸びる時期です。給食室では、季節の食材を食育に取り入れながら、苦手な物でもおいしく、楽しく食べられる工夫をしています。



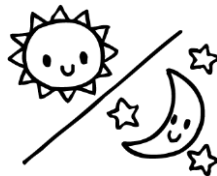
10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆ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。乳幼児期は、子どもの目とも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。

□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる。



□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。

また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



ほねのために ＜栄養と運動＞

10月8日は「骨と関節の日」です。「ホネ」の「ホ」は十と八にわけることができ、体育の日にも近いことから、十月八日が「骨と関節の日」と決められました。強い骨をつくるために「カルシウムなどの栄養をしっかりとる」ことや「適度な運動をする」ことが大切です。

骨も筋肉と同じように運動不足になるとだんだん衰えてしまいます。しっかりと食べて、運動を心がけましょう。

＜強い骨を作るために＞

・骨をつくるのを助け、骨を強くし、骨に良い食べ物・・・牛乳・魚介類・野菜・海藻・納豆など

納豆菌に含まれるビタミンKが骨の核に働きかけ、弱くなった核にカルシウムがつきやすくなるようにします。

「あぶら」のとりすぎ 要注意

食欲おうせいは、とてもよいことですが、食事の「質」にも気を配りましょう。例えば脂質は、1gあたりのエネルギーが他の栄養素と比べて高く、吸収率も高いため、脂質の摂取率が高いと肥満になりやすいといわれています。脂質の多いファストフードやスナック菓子のとりすぎには、十分注意してください。