



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すとまゆと目に見えることから10月10日は目の愛護デーと言われています。子どもの頃は、目が最も育つ時期。この日を機会に子どもたちの目の健康を見直してみましょう。

10月は実りの秋なので季節ものをたくさん取り入れ、風邪にも負けないからだ作りをサポートしていきたいと思います。

☆彡 「見る力」を育てるポイント

①明るさ・暗さのメリハリのある生活を
日中は元気に活動し、夜は電気を消して
暗い部屋で寝ましょう。



②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
促します。



③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
小さいもの大きいもの
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の良い
刺激になります。



④テレビやゲームは時間を決めて
テレビは明るい部屋で、姿勢を正し、正面から
見るように。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ましょう。



☆彡 目に良いもの

ビタミンA・B1・Cの他、魚に含まれるDHAやブルーベリーなどのアントシアニンも
目の健康に効果的です。

ビタミンA

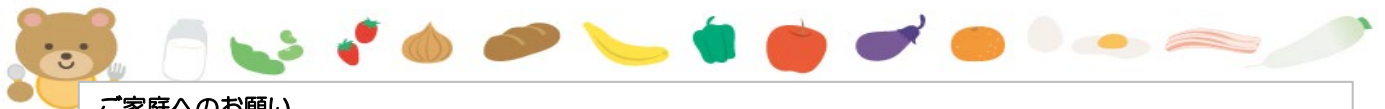
目の乾燥を防ぎ、働きをよくします
(緑黄色野菜・レバー・バター)

ビタミンB1

目の神経の働きを正常にします
(レバー・豚肉・ごま・大豆)

ビタミンC

目の充血を防ぐ
(緑黄色野菜・果物・芋類)



ご家庭へのお願い

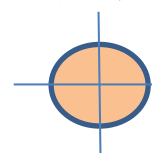
教育・保育園や認可外保育施設等における子どもの死亡事故などの重大事故は、残念ながら毎年発生しており食べ物による誤嚥・窒息事故もそのうちの要因の1つです。

食べ物による窒息事故のリスクを低減させるために、事故の実態やその要因を正しく理解し「事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」(厚生労働省)を参考にし、事故防止を組み込んだ給食献立作成、食事指導に取り組んでおります。安全な食べ方を園児が見につけるためには、保育園職員の指導や見守りはもちろんご家庭での働きかけも不可欠です。どうぞご理解のほど宜しくお願いいたします。

【給食で使用を避ける食材】

・プチトマト ・うずらの卵 ・球形のチーズ ・ぶどう ・さくらんぼ ・もち ・白玉団子 ・ミカップゼリー
上記の食材は誤嚥を防ぐため保育園給食では使用しません。

また、お弁当持参の時にも同じように上記食材及び危険性のある食材は使用しないようご協力お願いいたします！



- ・プチトマトは彩で使用したい食材ですが残念ながらハイリスク。でもカットすると汁が出てお弁当がいたみやすくなります。園児のお弁当には使用しないで下さいね。
- ・定番のからあげや肉だんごも子どもにとって大きすぎるサイズの場合があります。急いで食べて詰まらせたりしないよう大きいものはカットをお願いします。
- ・ウインナーやソーセージは噛み取った時の切り口が「円」になり誤嚥の危険が高いです。たてに2つか4つに割って入れてあげてください。
- ・ピックや楊枝も傷をつけてしまうおそれがあり、使用を控えましょう。

いつもお忙しい中のお弁当作りをありがとうございます！みんなで子どもたちを事故から守りましょう。

