

10 月

かもめひろば新聞

健康コーナー

～10月10日は目の愛護デー～

目の愛護デーは古く、60年以上の歴史があります。近頃、子どもの視力低下は低年齢傾向にあります。テレビやゲームの時間、部屋の明るさや姿勢などはどうでしょう？ 目は一生使う体の大切な器官です。愛護デーを機会に生活習慣を見直して、目の健康について考えてみましょう。

★積極的に休息を

情報の85%は目から入ると言われます。目は普段の生活の中でずいぶん酷使されているので意識してリラックスさせてあげましょう。

★バランスよく食べて疲れ目解消

- ・緑黄色野菜
- ・背の青い魚
- ・豚肉、牛乳、卵などのタンパク質

これらの食べ物に含まれる栄養素が、目の疲労回復や昨日の低下を防ぐ働きをしてくれます。でもどれか一つを食べていればいいというわけではありませんからいろいろなものをバランスよく食べることが大切です。

★前髪が目にかからないようにしましょう

【目の体操】をやってみよう！

～目をゆっくり大きく動かして～



食育コーナー

～きのこの炊き込みご飯～



【材料】4人分

- ・お米 2 合
- ・昆布 5～6cm
- ・油揚げ 1 枚
- みりん 大さじ 3
- 薄口醤油 大さじ 2
- 酒 大さじ 1
- だしの素 小さじ 1
- ・しめじ
- ・椎茸・舞茸 各半パック

【作り方】

- ① お釜にお米と水(2 合メモリから大さじ 6 杯分を取り出す)を入れて、上に出し昆布を浸したら 30 分程置く。
- ② 具材を食べやすい大きさに切る。油揚げは 2～3mm の短冊切りにする。お釜に○印の調味料を全て入れて先に油揚げ、次に残りの具材を乗せて炊飯器にいれます。
- ③ 炊き上がったら昆布を取り出しよく混ぜて完成。

先月の様子



9月は11組のお友だちが参加してくれました。
グッドトイについて講座を開き、実際に見てもらおうことで、玩具の大切さや子どもの発達について興味を持つ様子がありました。

また、歌あそびでは音に合わせて体を動かしたり、在園児の様子を見たり触れ合うことを楽しんでいました。



インフォメーション

☆11月のかもめひろば☆

▽日時

11月22日(火) 14:00～14:30

▽内容

離乳食講座

▽申し込みについて

- ・ZOOMのIDとパスワードにつきましては、ご予約後にお知らせいたします。
- ・お電話にてご予約を承ります。(平日10時～16時)
江東区白河かもめ保育園 ☎03-3643-7671
- ・何か質問等がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

