

2019年



# 給食だより

とうやま保育園

厳しい暑さも落ち着き、少しだけ過ごしやすい季節になりました。子どもたちも食欲が出てきて、たくさん食べられるようになっています。先月はインフルエンザが流行り、体調を崩したお友だちもいましたね。旬の食べ物をたくさん食べて、栄養を摂りましょう！また、秋ごろに食欲が増すのは、気温が下がってくると体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になるからです。今から、冬に向けてエネルギーを貯えておきましょう。

10月10日



悪い姿勢や、暗いところでの読書、テレビなどの見過ぎは、目を使いすぎて、悪くする原因になります。

それから、栄養不足から起こる目の病気があります。暗いところで目が見えなくなる

目の愛護デー

病気（とり目）です。ビタミンAの不足が原因で、色のこゆい野菜（緑黄色野菜）に多く含まれています。

野菜がきらいで食べられない、なんて言っているお友だちはいませんか？

しっかり食べて、目の病気にならないようにしましょう。

一生使う大切な目を大事にしましょう。

## 目にいい食べ物

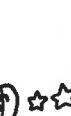
にんじん



ブロッコリー



ほうれん草



あさり

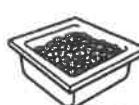
ブルーベリー



紅いも



納豆



鮭



かぼちゃ



14日 体育の日

17日 お弁当日

31日 ハロウイーン

