



げんきもいもい！だより

浅草ひかりにこにこ園 給食室
令和8年度 NO.3

秋は「実りの秋」「食欲の秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。

そして、10月10日は「目の愛護デー」です。

旬の食べ物にも目に良い食べ物があるので、ぜひ食べてみてください♪



食欲の秋(10月～11月頃)と 呼ばれるようになった由来とは？



秋はさまざまな食材が旬を迎えることから、美味しいものを食べる機会が増すことや、収穫物の多い秋は、他の季節よりもたくさん食べ物があるため呼ばれるようになったようです。

10月10日は
目の愛護デー



目の愛護デーとは？

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、子どもの目が最も育つ時期です。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。



旬の食べ物は目がよろこぶ栄養がたっぷり♪

柿・かぼちゃなど



オレンジ色の食べ物には、夜の視力をサポートするビタミンAがたっぷりです♪
目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。

サンマ・イワシなど



青魚のうまみには、目をうるおすDHAがたっぷりです♪
目の筋肉疲労を和らげ、目の疲れの解消に役立ちます。

ほうれん草・ブロッコリー など



緑の野菜には、目を紫外線や老化から守るルテインがたっぷりです♪
目の病気の症状改善・予防に効果的です。

おいしく食べて、

心も体も“目”も元気に過ごしましょう😊

次回の発行は、

1月を予定しています。