

10月10日は目の愛護デーです！！

10月10日「目の愛護デー」は、数字を横にすると目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやパソコン、携帯電話など、知らず知らずのうちに目を酷使してしまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こりといった症状が現れることもあります。姿勢や部屋の明るさに注意し、時間を決めて目を休めるようにしましょう。

目に良い食べ物

「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせない、ビタミンB群、また植物の色素アントシアニンや魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも、目の疲れに有効とされています。これらの食べ物を上手に取り入れながら、毎日の献立に上手に取り入れながら、バランスのとれた食生活を心がけていきましょう。



★子供の好き嫌いを減らすポイント★

最初は量を少なめに食べれるようになったら増やしましょう
食器は好きなキャラクターのもので楽しい時間に
家族みんなで食べましょう
食べたくないものは無理に食べさせない