

目を大切に

10月10日は目の愛護デー



「目は心の窓」「目は口ほどにものをいう」という言葉があるように、イキイキとした目は心身の健康や活発さを印象づけます。しかし、近年はテレビ・ゲーム・パソコン・携帯・スマホなど、目を酷使することが増えてきています。健康な目を保つためには、姿勢に気を付け、明るさにも注意し、目が疲れたときは少し休むことなどはもちろんですが、食事に気を付けることも重要です。

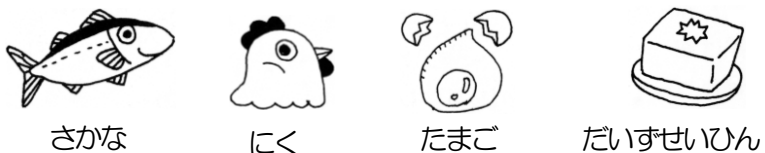


目に必要な栄養は？

目を守るためには、たんぱく質やビタミンが大切な働きをしています。バランスの良い食事をとることを心がけ、目を大切にしましょう。

たんぱく質

目や、目の焦点を合わせるための筋肉をつくります。



さかな にく たまご だいずせいひん

ビタミンA

暗い所で目が慣れたり、目の乾燥を防いだりする働きがあります。



うなぎ たまご レバー いろいろい やさい

ビタミンB群

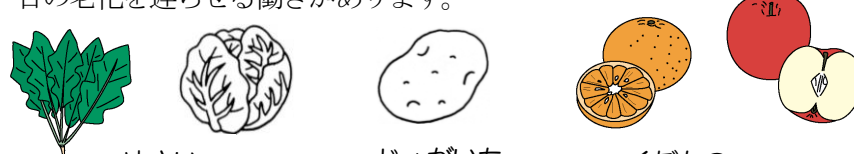
目の筋肉の疲れを回復させる働きがあります。



ぶたにく レバー たまご なっとう ぎゅうにゅう

ビタミンC

目の老化を遅らせる働きがあります。



やさい じゃがいも くだもの

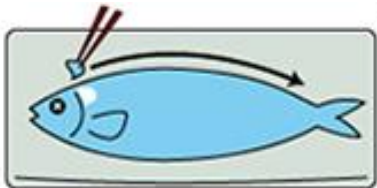


骨のついた

魚の上手な食べ方

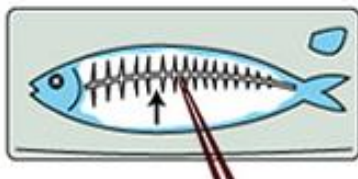
19日の「秋刀魚」には骨がついています。上手に食べられるかな？

①魚の中心に、頭の方からしっぽの方へ箸を入れ、切れ目から背と腹の身ははずし、食べやすい大きさにしながらいただきます。



口に入った骨は箸で取り出します。手を使ったり、吐き出したりしません。

②上の身を食べ終わったら、お箸で真ん中の骨を外します。箸だけで骨を外すのが難しい場合は、手を使ってもかまいません。



裏返して食べたり、骨を外さずに骨の間から下の身をほぐして取ったりするのはマナー違反です。

③外れた骨を皿の上に置き、下の身を食べます。食べやすい大きさに箸で切っていただきます。

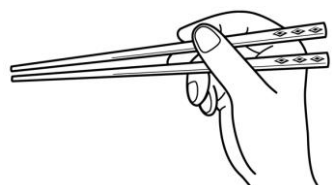


残った骨は、皿の端にまとめておきましょう。

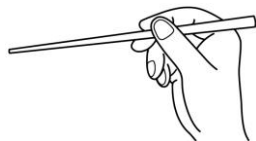
◎正しいおはしの持ち方をしましょう

おはしをじょうずに使うと、骨の付いた魚もじょうずに食べることができます。下の絵を見ながら練習してみましょう。

正しいおはしの持ち方

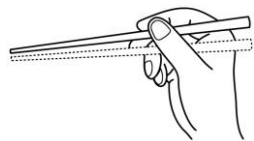


①



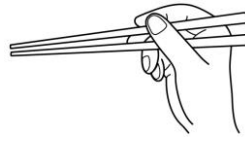
えんぴつを持つように1本持つ。

②



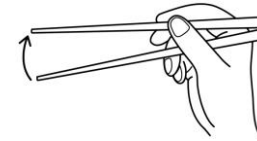
下からもう1本のはしをいれる。

③上のはしは、親指、人さし指、中指でもつ。



下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

④



上のはしを動かして、はしを開いたり閉じたりする。