

10月

すずらん通信

平成 30 年度 10 月発行 No.37

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれ、景色も少しずつ秋へと変化していきます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防していきたいですね。困ったときはすずらんルームに連絡を頂けたらと思います。

すずらんルーム 0967-34-9026

目の愛護デー

10月10日は何の日でしょう？数字の10を横向きにすると、眉毛と目に見えることから、「目の愛護デー」として、目の大切さを見直す日です。テレビやゲームは時間を決め、絵本は明るいところで見ないようにしましょう。たまには遠くを見つめるなどして、目を休ませましょう。



キノコを食べよう！

キノコが美味しい季節です。シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類、D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いても炒めても煮ても美味しいですね。



豊富なβ-カロチンが目の疲れに効く！

ニンジンスープ♡

材料 ニンジン…1本

水…500ml

塩・こしょう…適量

油…大さじ1



作り方 ①ニンジンは皮をむき、千切りにする。

②鍋に油と①を入れて炒め、水を加えた後ニンジンがやわらかくなるまで煮る。

③塩・こしょうで味を調べて完成。

※煮ることで吸収もよくなります。スープに栄養が溶け出しているので、全部飲みましょう。

♡ニンジンには、体内でビタミンAに変わるβ-カロチンが大量に含まれています。ビタミンAは目の疲れにとっても効果的で、夜盲症や冷えの改善にも役立ちます。皮の部分に栄養があり、油と一緒に摂るとさらにβ-カロチンの吸収力が高まります。

秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感ずることによって自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょ。

