



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！

## 10月10日は “目の愛護デー”

目の健康に良い栄養素と食べ物は次の通りです。この機会に、積極的に摂取してみてください。

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。



### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



●目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。



〔10月のこんだてから〕  
7日 いかのかりんとう  
揚げ



子供たちの大好きないかのかりんとう揚げ。レシピを紹介します。

(材料) (4人分)

いか(短冊)	250g
生姜(すりおろす)	1かけ
しょう油	小さじ2
酒	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

- ① いかに下味をつける。
- ② 片栗粉をつけて揚げる。
- ③ たれを混ぜて、加熱しておく。
- ④ 揚げたいかにたれを絡ませて、完成。

17日 みぞれ汁  
雨と雪が混ざって降る「みぞれ」を大根おろしで表現します。大根おろしをそのまま入れると、バラバラになってしまうので、片栗粉でとろみを付けてから入れます。

