



令和2年10月号 社会福祉法人 雫石保育園

涼しくない秋の訪れを感じますね。令和2年度もあっという間に後半期がスタートします。食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ち良い季節です。たくさん体を動かして、お腹を空かせ秋のおいしいごはんや旬の食材を味わいましょう。

## 「孤食」と「共食」について知ろう！

一人で食べることを「孤食」、誰かと食事を共にする(共有)することを「共食」と言います。「孤食」は食の好みの偏りやすく、食事のマナーが伝わりにくいなどの要因になってしまいます。

### 家族で食事をしよう

家族と一緒に食べると、コミュニケーションを図いながら楽しく食べることができ、規則正しい時間に食べられたり、栄養バランスの良い食事が食べられたいするなど、良い点がたくさんあります。



### 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。数字を横にすると目とまゆ毛の形になることから制定されたようです。ビタミンAには目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。ビタミンAは人参やほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれています。緑黄色野菜を積極的に食べましょう！



### 調理済み食品も上手に

#### 利用しましょう

家族で食事をする時間を確保するためには、市販の調理済み食品を上手に利用することも一つの方法です。ただ、市販のものは、脂質や塩分、糖分が高いものが多いので、調理済み食品ばかりにならないようにしましょう。

#### ＜放射性物質測定結果＞

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

**8月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。**