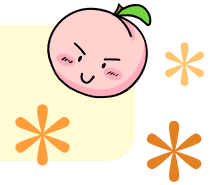


目^めを大切^{たいせつ}にしよう（小）



みなさん、こんにちは。今日^{きょう}は目^めのお話^{はなし}です。数字^{すうじ}で1010と書いて横^{よこ}にすると、人^{ひと}の眉^{まゆ}と目^めに見えるところから、10月^{がつ}10日^{おひ}は目^めの愛護^{あいご}デーです。

では、目^めによい栄養素^{えいようそ}や食べ物^{たもの}は、なんでしょ。目^めによい栄養素^{えいようそ}はたんぱく質^{たんぱくしつ}、ビタミン^{ビタミン}A、ビタミン^{ビタミン}C、ビタミン^{ビタミン}E、ビタミン^{ビタミン}B群^{ぐん}などたくさんあります。つまり、好き^す嫌い^{きら}いせずに色々^{いろいろ}な食べ物^{たもの}を食べ^たることが必要^{ひつよう}ということになります。バランスのよい給食^{きゅうしょく}を、残^{のこ}さず食べ^たることは目^めにもよいというわけですね。

また生活習慣^{せいかくしゅうかん}では、色々^{いろいろ}な食べ物^{たもの}を食べ^たることのほかに、

その1 ストレスをためない

その2 パソコンやゲームをする時^{とき}は、まばたきをしたり、
途^と中^{ちゆう}で休憩^{きゅうけい}して目^めを休^{やす}める

その3 しっかり眠^{ねむ}る

その4 体^{からだ}を動^{うご}かす、などが目^めによいと言^いわれます。

わたし^{わたし}たちの目^めは、起^おきている間^{あいだ}はずっと働^{はたら}いています。これから^{これから}も楽^{たの}しく過^すごすために、色々^{いろいろ}な食べ物^{たもの}を食べ^たべ、しっかり眠^{ねむ}り、体^{からだ}を動^{うご}かしましょ。