



目の愛護デーのお話（小）



みなさん、こんにちは。今日は「目」のお話です。

数字で1010と書いて横にすると、まゆ毛と目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」です。

みなさんは、目によい栄養や食べ物を知っていますか。目によい栄養は、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなど、たくさんあります。色々な食べ物を食べて、たくさん栄養をとれるように、バランスのよい給食を、残さず食べましょう。今日は目によい「ブルーベリーゼリー」がでます。

また、毎日の生活では、

その1 ストレスをためないようにしましょう。

その2 パソコンやゲームをする時は、よくまばたきをして、途中で休みをとりましょう。

その3 しっかり眠りましょう。

その4 体を動かしましょう。

私たちの目は、起きている間、ずっと働いています。毎日を楽しく過ごせるように、色々な食べ物を食べ、しっかり眠り、体を動かしましょう。