



10月号

八幡こばと園 2024.10

10月10日は目の愛護デーと厚生労働省が定めています。目の愛護デーが制定された由来は数字の「10」を横にすると人の目と眉に見えることにあります。今月は目に良い食べ物についてと、園の人気メニューのレシピをお知らせします。

目に良い食べ物

✓ ブロッコリー・ほうれん草

ルテインが多く含まれます。目を構成する成分の一つです。

✓ ブルーベリー・ぶどう・なす

アントシアニンが多く含まれます。疲れ目や視力の低下を予防します。

✓ 鮭・いくら・カニ

アスタキサンチンが多く含まれます。目のピントを調整してくれます。

✓ 人参・かぼちゃ・レバー

ビタミンAが多く含まれます。目の粘膜を保護し、夜盲症の軽減にも繋がります。

✓ いちご・キウイ・じゃがいも

✓ ビタミンCが多く含まれます。眼球に一番多く含まれる成分です。



日々の食事の中で目の健康に良い食べ物を取り入れて目をいたわりましょう

おすすめレシピ

こばと園で人気のサーモンのシチューは目に良い食べ物がふんだんに入っています！

サーモンの豆乳シチュー（1人分）

〈材料〉

サーモン	20g
炒め油	1g
じゃがいも	30g
人参	20g
玉ねぎ	20g
白菜	20g
ぶなしめじ	10g
水	50g
豆乳	60g
スキムミルク	7g
シチュールー	12g



〈作り方〉

- ① サーモンを3cm角、じゃがいも・人参を5mm幅のいちょう切り、玉ねぎをスライス、白菜を2cm幅、しめじを1本ずつに分ける。
- ② サーモンは臭みを取るために、熱湯にさっとくぐらせ、ザルにあげておく。
- ③ じゃがいも・にんじん・たまねぎを軽く炒めた後、水を加え柔らかくなるまで煮る。
- ④ サーモンを戻し入れ、白菜・しめじ・豆乳を加え火を通していく。
- ⑤ 一度火を消し、スキムミルクとシチュールーを入れて溶かす。
- ⑥ 弱火でとろみがつくまで煮込んだら完成。