



10月号

八幡こばと園 2025.10

10月10日は目の愛護デーです。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
シチュールウ	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ウを入れて溶かす。
- ⑥ 弱火でとろみがつくまで煮込んだら完成。

