

コンシェルジュだより 2026.10月号

お問い合わせ

生涯学習課

子育て未来グループ

☎42-2506

HALLOWEEN

ハロウィンイベント

すくすく広場

むかわひかり認定こども園2F
10月30日(金)
10時15分～11時20分

多機能型子育て支援施設 わっくる

10月31日(土)
9時30分～

どんぐりず



『どんぐりず』(講談社)

作 秦 直也

どんぐりころころ どんぐり ぽっ！
くせになるリズムとどんぐりたちが
とっても楽しい絵本です。どんぐり
達の表情がコロコロ変わるので、
小さなお子さんでも楽しめますよ！

鶴巻幼稚園・市村久子の教育実践による

『おおきなおおきなおいも』(福音館書店)

原作 市村 久子 作・絵 赤羽 末吉

楽しみにしていたいもほり遠足が中止になっ
て残念がる子ども達は大きな紙においもを
描き始めます。どんどん大きくなったおいも
の絵は…。子ども達の空想がいつばいの絵
本です。小さな頃に読んだことがあるという
パパやママも多いのではないのでしょうか。



10月10日は目の愛護デー

数字の10を2つ並べて横にすると目のように見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。視力機能の発達は10歳前後と言われています。元気で健康な目を育て、保つにはきちんと栄養を摂ることも大切です。

目に良い栄養素

ビタミンA

暗い場所での視力や涙の分泌を助ける働きをします。にんじん、ほうれん草、南瓜などの緑黄色野菜、卵黄、レバーに多く含まれています。

ビタミンB群

ビタミンB1は目の神経の働きを促して視力の低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。豚肉や納豆、玉子や緑黄色野菜などに含まれています。

ルテイン

網膜や水晶体に存在する色素でブルーライトや紫外線による刺激から目を守る効果が期待されますが、体内で生成されることは泣く加齢と共に減少していきます。ケール、ほうれん草、卵黄に含まれています。

ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。抗酸化作用により白内障の予防にもなります。ピーマン、ブロッコリー、キウイ、みかんなどから摂取できます。

DHA

脳機能の向上、視神経の発達を促します。ドライアイや視力改善に役立つと言われています。サバやサンマなどの青魚に豊富に含まれています。

アントシアニン

目の疲れを癒やす効果やピント調節をサポートする効果があります。ブルーベリーや黒豆等に含まれています。

目に良い生活

外で遊ぼう！

外遊びをすることで近視の発症リスクが減ると言われています。自然と近くを見たり遠くを見たりするので動体視力の向上にもなります。

姿勢を良くしよう！

姿勢を良くすることでタブレットや本との距離が適正になり、目が疲れにくくなります。

ゲームやスマホは休憩しながら！

1日の時間を決めて、休憩の時には遠くを見たりして目を休ませましょう。

しっかり寝よう！

日中は元気に遊んで、夜はぐっすり寝ましょう。照明は消して寝た方が目に優しいですよ。