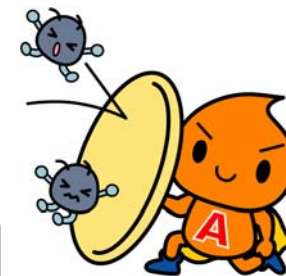


10月のテーマ

め た し 目によい食べものを知ろう

め けんこう たも エー ひつよう エー
目を健康に保つためには、ビタミンAが必要です。ビタミンA
をしっかりとって、目を守りましょう。



エー おお た ビタミンAの多い食べもの

いろ こ や さい りょくおうしょくやさい 色の濃い野菜(緑黄色野菜)

いろ こ や さい
色の濃い野菜にふくまれているカロテンは、
だいたい エー か
体内でビタミンAに変わります。



トマト



ブロッコリー

こまつな
小松菜

ほうれんそう



にんじん



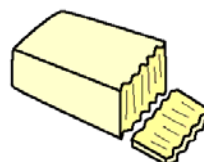
かぼちゃ



レバー



うなぎ



チーズ

ぎゅうにゅう
牛乳

たまご

エー め
ビタミンAは、目の
けんこう まも
健康を守ります。不足す
ると、くろいところめ
が見えにくくなります。

め
目をつくるもとになる、
たんぱく質(肉・魚・大豆・
たまご・ぎゅうにゅう
牛乳など)も、しっ
た
かり食べましょう。