



め 10月10日(火)は、目によい献立 こんだて です！

ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳

あじ
鰹のアングレース
ハムサラダ
にんじんのポタージュ

10.10 を横にすると、人の顔の目とまゆげに見えることから
10月10日は、「目の愛護デー」とされています。

10月 10日 → 目の愛護デー

きょう きゅうしょく なか め よ た もの
今日の給食の中から目に良い食べ物をさがしてみよう！

あじ

など あおざかな
あじ等の青魚には
DHAがたくさん入っています。

DHAとは、ヒトの体内ではほとんど
作られない大切な油で、目の疲れを
解消してくれるよ！

にんじん

など いろ こ やさい
にんじん等の色の濃い野菜には
ビタミンAがたくさん入っていて
目の粘膜を守ってくれるよ！

目を大切に！

