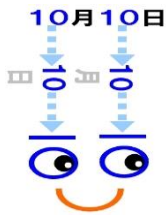


9日は、「目の愛護デー」のこんだてです



にんじんとアーモンドのピラフ
フロッコリーのオムレツふう
かぼちゃのポタージュ
ブルーベリーゼリー
牛乳

10月10日は、「目の愛護デー」です。10と10をよこにたおすとまゆ毛と目の形になることから、この日になったそうです。

今日の給食には、目によい栄養がたくさん入っていますよ。



め たい せつ
目を大切に！



ビタミンA

目の健康をささえる「目のビタミン」。目玉の網膜（もうまく）の材料になり、目がかわくのを防いでくれます。

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの色のこい野菜に多くはっています

アントシアニン

目のつかれをとり、視力を回復させるはたらきがあります。

ブルーベリー、なすなど、むらさき色をしたくだもの野菜に多くはっています

ビタミンE

目のはたらきがわるくならないよう、はたらいてくれるビタミンです。若返りのビタミンともいわれています。

アーモンドなどのナッツ類かぼちゃ、ほうれん草などに多くはっています

食事から目に大切なえいようをとることは大切です。
ゲームのしすぎやテレビのみすぎも、目によくありませんね。
目がかれたときはとおいを見たり、しっかりねて、目を休めましょう！

