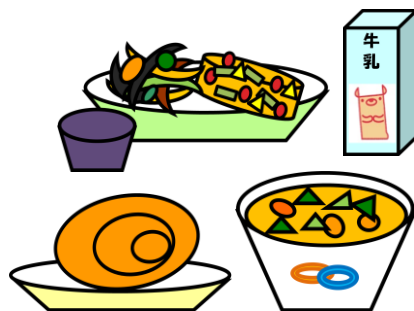


10月10日は、

目によい献立です！

ミルクロール 牛乳
カラフルオムレツ
ひじきのサラダ
かぼちゃのとうにゅうポターージュ
ブルーベリーゼリー



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。

1010 →



今日の給食の中から
目によい食べ物をさがしてみよう！



め たい せつ
目を大切に！



ひじき



ブロッコリー



かぼちゃ



ブルーベリー



【目の愛護デーについて】

10月10日は、「目の愛護デー」です。10.10を横にすると目とまゆ毛に見えることから、この日になったそうです。

今日の給食は、「目によい献立」です。どんな食べ物が目によいのか知っていますか？

【今日の給食メニューの紹介】

- カラフルオムレツ（目のビタミン・ビタミンA）
- ひじきのサラダ（目のビタミン・ビタミンA）
- かぼちゃのポタージュ（目のビタミン・ビタミンA）

ブロッコリー・かぼちゃ・ひじきには、ビタミンAがたくさん入っています。ビタミンAは、「**目のビタミン**」といわれるほど、目に大切なビタミンです。明るくなったり、暗くなったりした時に、目が見えなくならないように働きます。

ほかにも、ほうれん草やにんじんなどの色の濃い野菜にはビタミンAがたくさん入っています。

- ブルーベリー（アントシアニンの話）

ブルーベリーのむらさき色は「アントシアニン」という色素の色です。目がよく見えるように助けてくれる色です。

目によい食べ物は、たくさんありますね。

目がかれたときは、遠くを見たり、十分に睡眠をとることも大切です。ゲームやテレビの見すぎは、目によくありませんね。

いつまでも元気な目であるためにどのようなことに気をつければいいと思いますか？今日紹介した目によい食べ物を、すききらいせず食べて、目を大切にする生活の仕方について考えてみましょう。