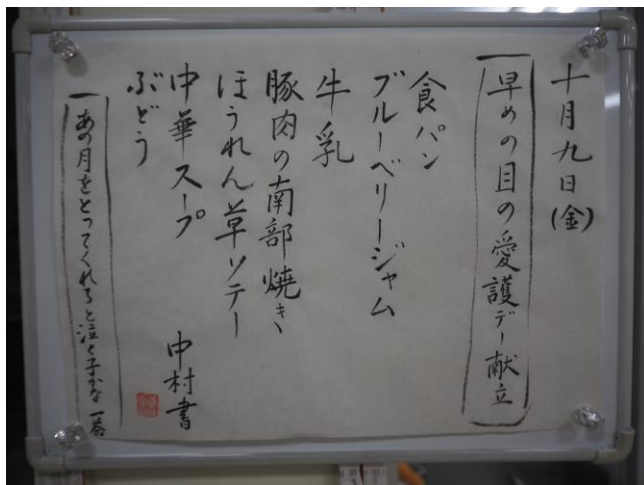


2020/10/09 明日、10月10日は、<目の愛護デー>です。  
 「1010」を横に倒してみると、ちょうど眉と目の形になることから、この日が選ばれました。  
 そこで、本日の給食は行事食で、<目の愛護デー献立>です。  
 読書や芸術を楽しみ、勉強にも集中して取り組める季節になりました。  
 でも、目と、本やスマホの距離が近くなっていませんか？  
 下に、本日の献立で目を守る食べ物と有効な栄養素をまとめてみました。

♡本日の献立で目を守る食べ物と有効な栄養素♡	
・人参	ビタミンA（目の細胞や粘膜の新陳代謝を促進！）
・豚肉	ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミン <sub>2</sub> （目の疲れを改善）
・ほうれん草	ビタミンAのほか、目に良いルテイン、ビタミン類もたっぷり！
・ブルーベリー	アントシアニン（目の疲れを改善）



▲ 本日の献立