

学校給食センターから こんにちは！

目の愛護デー

令和5年 10月 10日 (火)



【今日の献立】

- ごはん
- 牛乳
- 鮭と大豆のねぎソース和え
- ほうれん草と人参のみそ汁
- ブルーベリーゼリー

目の健康に大切な食べ物は…

『ビタミンA』や『アントシアニン』を多く含むもの

鮭、ほうれん草、
にんじん、ブルーベリー

10月10日は「目の愛護デー」

目の健康に大切な「**ビタミンA**」は、緑黄色野菜に多く含まれます。同じく「**アントシアニン**」は、紫色をしている食べ物に多く含まれます。これらは、目の粘膜を守ったり暗い所で見えやすくしたりします。これを食べれば“目が良くなる”わけではないです。姿勢を正すことやゲームする時間などに **10月10日** 気をつけ、目を大切にしましょう。



数字の[10, 10]を横に倒すと、
人の目と眉に見えることからだそうです！