

【10月10日】目の愛護デー給食

キャロットロール・サーモンフライ・野菜のバターしょうゆ炒め・ポトフ・ブルーベリーゼリー



今日は、10月10日の目の愛護デーにちなんで、「目の愛護デー給食」です。
勉強や読書、ゲームやスマホ、パソコンなどで、目を使いすぎていませんか？
目にも栄養が必要です。今日は、目によいとされる「ビタミンA」が多い「にんじん」と、「アントシアニン」を多く含む「ブルーベリー」を使った給食です。ブルーベリーに含まれているアントシアニンは、青紫色をしていて、目の疲れを回復するのに効果があると言われています。なすや紫キャベツ、黒ゴマにも多く含まれているので、目が疲れたなと感じたら、食べるといいです。