【１０月９日】目の愛護デー給食

キャロットピラフ・サーモンフライ・大根のごまドレサラダ・

ジュリエンヌスープ・ブルーベリーゼリー



１０月１０日の目の愛護デーにちなんで、この日は「目の愛護デー給食」です。みなさんは勉強や読書、ゲームやスマートフォンなどで目を使いすぎていませんか？　この給食には、目に良いとされる食材がたくさん使われています。にんじんには、目の健康を保つ「カロテン」、サーモンには目の疲れを和らげる「アスタキサンチン」という成分が多く含まれています。また、ブルーベリーには、目の疲れを回復してくれる「アントシアニン」が含まれています。しっかり食べて、これからも目を大切にしていきましょう。