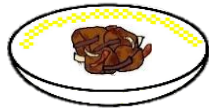


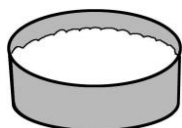
10月「目の愛護デー」献立の紹介

A地区 10日(金) / B地区 9日(木)



ひとみいきいき!

レバーとやさいのあまずあえ



ごはん



こまつなのみそしる

10月10日は、目の愛護デーです。

10月10日の「10・10」の数字を横にすると、まゆと目の形に見えることから、目の愛護デーになりました。



今日は、目の愛護デーにちなんで、目によい食材をたくさん使った献立にしています。



レバーや緑黄色野菜に多く含まれる「ビタミンA」や「カロテン」は、皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にしたり、視力を維持したりする働きがあります。

「目の愛護デー献立」として、ビタミンAが豊富な「レバー」に野菜の甘酢あんをかけて食べやすくした新献立の「瞳いきいき!レバーと野菜の甘酢和え」と、カロテンが豊富に含まれている「にんじん」と「こまつな」を使った「こまつなのみそ汁」を取り入れています。

今日は、目の愛護デー献立を味わいながら、目の健康について考えましょう。

目によい食べ物の紹介



レバー



ブルーベリー



にんじん



こまつな



かぼちゃ



ほうれんそう



ブロッコリー



えだまめ



まぐろ

