

小学校

10月10日の
ときめき給食

- ごはん (金芽米)
- ブルーベリーゼリー
- かぼちゃのみそ汁
- レバー入り肉団子の甘辛煮
- 豚肉となすのポン酢炒め



今回のときめきポイント



今回のテーマは「目の愛護デー！」です

10月10日は...



目の愛護DAY!

10月10日は目の愛護デーとい
って、「目を大切にしよう！」
「目を健康にしよう！」という
日です。これは、10.10を横に
すると、人の顔の目と眉に見える
からだそうです。

目の健康と栄養

ビタミンA 「目のビタミン」といわれるほど目の健康に欠かせない
栄養素です！



ビタミンB1
視神経の働きを高める役割をし
てくれます！



ポリフェノール
目の疲れをとる役割をしてくれ
ます！



勉強や読書をする、携帯電話・スマートフォン・パソコンを
使うなど、私たちの目は毎日毎日頑張ってくれています！

今回のときめき給食では目により栄養を含む食べものとし
て、「レバー」「豚肉」「なす」「にんじん」「かぼちゃ」「ブルーベ
リー」を使用しています！食べものから目の健康について考え
ていきましょう！