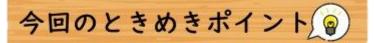
10月10日の ときめき給食

- ●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







今回のテーマは「目の愛護デー!」です

10宵10首は...



自の愛護 DAY!

10月10日は自の愛護デーとい って、「曽を大切にしよう!」 「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。

けんこう えいよう 目の健康と栄養

「曽のビタミン」といわれるほど曽の健康に欠かせない













※ 施強や読書をする、携帯電話・スマートフォン・パソコンを 使うなど、私たちの自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い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!



