

# 中学校

10月10日の  
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん（金芽米）
- 目の愛護みそ汁
- うなぎのかば焼き
- 豚肉となすの炒め物
- お茶
- ブルーベリーゼリー



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！



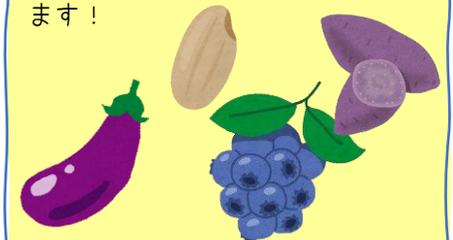
### ビタミンB<sub>1</sub>

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・パソコンを操作する等、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良い栄養を含む食べものとして、「うなぎ」「玄米」「なす」「豚肉」「ほうれんそう」「にんじん」「かぼちゃ」「ブルーベリー」を使用しています！食べ物から目の健康について考えていきましょう！