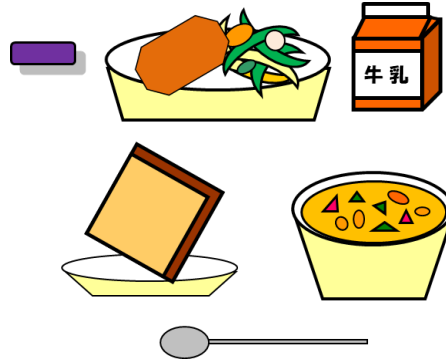


10月11日(火)は、

10/10は目の愛護デーです。

目によい献立 です!

食パン 牛乳
ポークピカタ
アーモンドサラダ
にんじんのポタージュ
ブルーベリージャム



10.10を横にすると、人の顔の目とまゆげに見えることから、10月10日は、「目の愛護デー」とされています。1010 →



目によい食べ物をさがしてみよう!

ビタミンC



キャベツ



め たい せつ
目を大切に!

アントシアニン



ブルーベリー

ビタミンB2



アーモンド

ビタミンB1



ぶたにく

ビタミンA



にんじん

ビタミンE



ぎゅうにゅう
カルシウム

目の健康には「日頃の生活や姿勢」などが大きく関係していますが、食べ物も重要です。「これさえ食べていれば視力がよくなる」というわけではありませんが、食べ物にも意識をむけてみましょう。