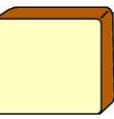


10月「目の愛護デー」献立の紹介

A地区 10日(木) / B地区 9日(水)

カロテンたっぷりソテー



パン



ブルーベリー
ジャム



レバーの
ケチャップに



レンズまめの
とうにゅうスープ

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。

目によい食材をたくさん使った「目の愛護デー献立」として、ビタミンAが豊富な「レバー」
を使った「レバーのケチャップ煮」と、カロテンが豊富に含まれている「にんじん」と
「小松菜」を使った「カロテンたっぷりソテー」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。

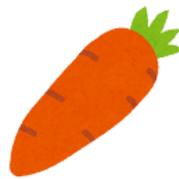
目によい食べ物の紹介



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

