

10月「目の愛護デー」献立の紹介

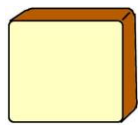
A地区 7日(水) / B地区 6日(火)

こまつなとにんじんのソテー

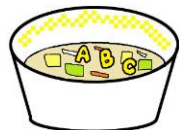


ブルーベリー
ジャム

レバーの
ケチャップに



パン



ABC 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「小松菜とにんじんのソテー」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。

目によい栄養素と食べ物の紹介

ビタミンAやカロテン

目や皮膚の粘膜を健康に保ちます。



レバー にんじん かぼちゃ

アントシアニン

目の疲れやかすみを和らげます。



ブルーベリー くろまめ

ルテイン

紫外線やブルーライト※から目を守ります。



ほうれんそう ブロッコリー こまつな

DHAやEPA

目の乾燥を防ぎます。



まぐろ いわし

※ブルーライト: スマホやタブレットの画面の光