

しょくいくメモは、^{にっしょく}日直さんが^よ読んだり、^{きょうしつ}教室にはったりしてね

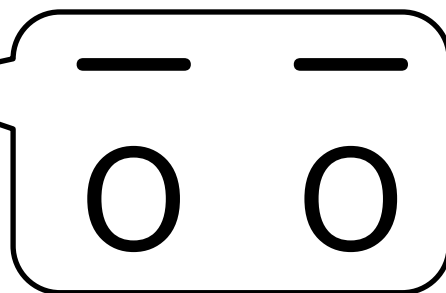
10月10日のしょくいくメモ



目の愛護デー



10月10日は、1010を横
にならべると目に見えることから
『目の愛護デー』になりました。



食べ物からも『目』を守れるよ！

目は一生使うもの。大切にしたいですね。

目を守るためには、『ビタミンA』という栄養が
大きなはたらきをします。『ビタミンA』は目の乾
燥をふせいで、よく見えるように目のはたらきをサ
ポートします。

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、牛乳、卵など
にたくさん入っています。

今日の給食ではにんじんがたっぷり入った『にんじ
んナッツまん』を作りました。にんじんが苦手な人も
おいしく食べられると思います！

しっかり食べましょう！