

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

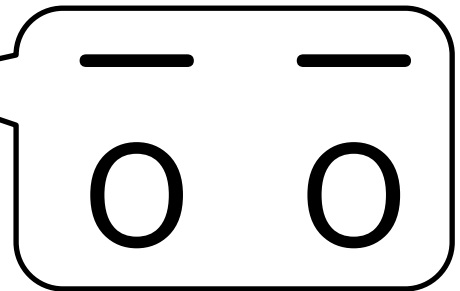
10月9日のしょくいくメモ



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。



食べ物でも『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
『にんじんごはん』を作りました。
ちりめんじゃこも入って栄養満点！

しっかり食べましょう！