

給食室からのお手紙

明日は目の愛護デー

・レバーとポテトの
ごまだれかけ
・ツナコーントースト

ブルーベリー
ポンチ

キャロット
ポタージュ

10月10日は「目の愛護デー」です。数字の10を横に倒すと眉毛と目の形に見えるからだそうです。そこで今日は、目に良い栄養素の「ビタミンA」が多く含まれるレバーと人参を使いました。ブルーベリーも疲れた目に効く栄養素が入っているといわれています。最近、小学生の視力が下がっているそうです。目に良い給食を食べながら、目を大切にしましょう。