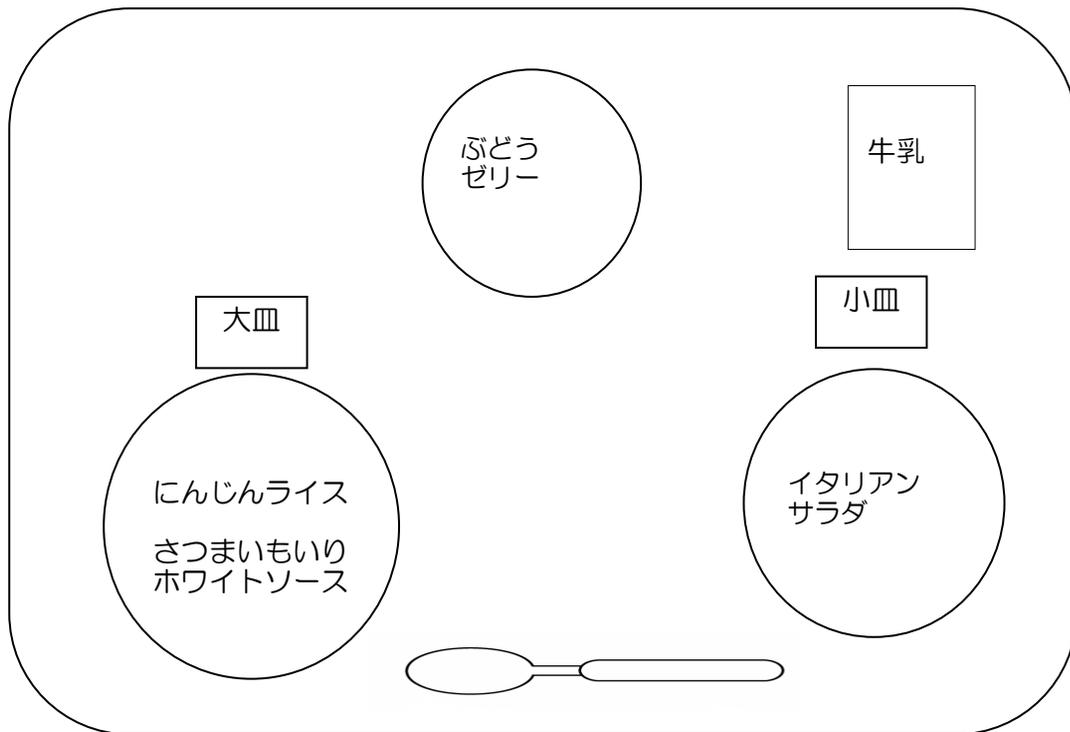


令和6年10月10日（木）

きゅうしょく  
給食ひとくちメモ

【今日のもりつけ】



【今日のこんだて】

にんじん 人参ライス・きゅうにゅう 牛乳・さつまいも入りホワイトソース・イタリアンサラダ・ぶどうゼリー

10月10日は「目の愛護デー」です。

みなさんは目によい食べ物にはどんなものがあるか知っていますか？

ビタミンAという栄養は、目の健康に欠かせません。

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの野菜は

ビタミンAを豊富に含む食品の代表です。

今日のごはんにはにんじんをたっぷり入れました。

デザートのおぶどうも目の健康を守ってくれます。

日頃の食生活を気をつけて、目の健康を守りましょう。