

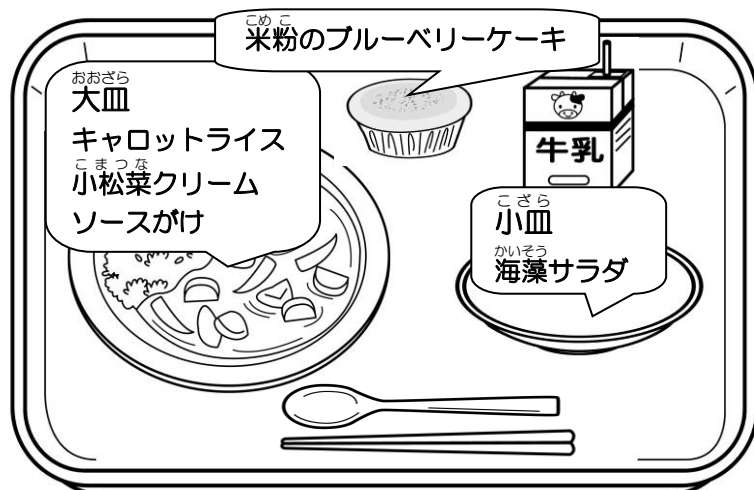


きゅうしょくニュース



令和6年10月10日 木曜日

今日は目の愛護デー



「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。



目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。



今日、10月10日は「目の愛護デー」です。そこで、今日の給食は、目に良いといわれる栄養素に注目した献立にしました。

1つめは、目を使うときに必要な「ビタミンA」

2つめは、目の病気を予防する「ルテイン」

3つめは、目の働きを正常に保つ「マグネシウム」

4つめは、目の疲れを回復させる「アントシアニン」です。

今日の給食に使っている食べ物の中では、ビタミンAが人参、ルテインが小松菜（ビタミンAも）、マグネシウムがわかめなどの海藻類、アントシアニンがブルーベリーに多く含まれています。

今日の給食を食べて、いつも使っている目を労わってあげてくださいね♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆
米 米粉 牛乳 船橋市産→小松菜

