

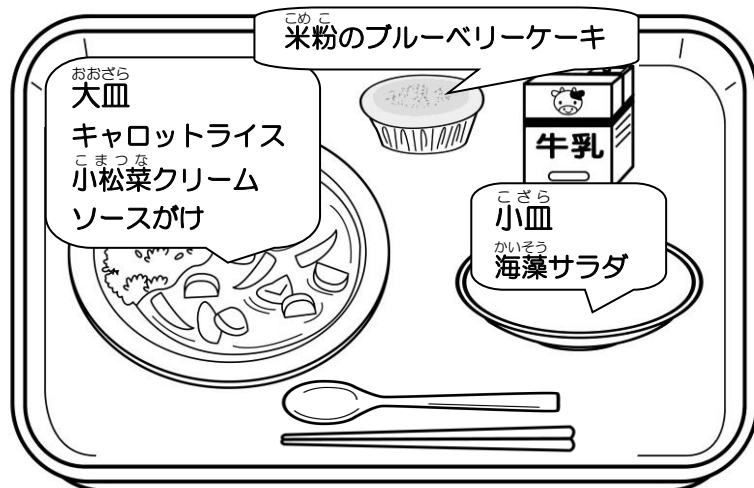


# きゅうしよくニュース



令和7年10月10日 金曜日

## 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、いつも使っている目の健康について意識してもらえると嬉しいです。



☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

米 米粉 牛乳 きゅうり 船橋市産→小松菜

