



きゅうメール

ひ
【日にち】

が かつ か もく
10月10日(木)

目の愛護デー献立

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅざい
主菜

はまのちのぴり辛焼き

ふくさい
副菜

けんちん汁

なすのみそ炒め

た
その他

ぎゅうにゅう
牛乳

ブルーベリーゼリー



小6中止

はいぜんず
【配膳図】



きょう ちさんちしょう
【今日の地産地消】

ちづちようさん こめ しまだ たけした
智頭町産：米、みそ（鳶田さん）、なす（竹下さん）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ
鳥取県産：牛乳、はまち、豚肉、豆腐、しいたけ、えのきたけ、さといも

きゅうしよく
【給食センターより】

が かつ とおか め あいご し ふだん じぶん め
10月10日は「目の愛護デー」として知られています。みなさんは普段から自分の目を大切にしていますか？今日は「目の愛護デー」にちなんで、目の健康に役立つ栄養素をたくさん含んだ食べ物を取り入れました。

ブルーベリーやなすの皮に含まれる色素には、目の健康を保ち、目の疲れをとるはたらきがあるといわれている「アントシアニン」が含まれています。また、同じく目の健康を保つはたらきのある「カロテン」を多く含む緑黄色野菜も、普段から意識して食べてほしいと思います。