



# きゅうメール

【日にち】

10月11日(火)

目の愛護デー献立

【こんだて】

主食 大山の恵みコッペパン

主菜 若鶏肉のもみじ焼き

副菜 パンプキンポタージュ

ほうれんそうのソテー

牛乳 牛乳

その他 ブルーベリージャム



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：かぼちゃ（綾木信子さん・白岩さん）、みそ（綾木貞子さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、にんじん、ほうれんそう

【給食センターより】

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「目の愛護デー献立」にちなんで、目に良い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、もみじ焼きのにんじんや、パンプキンポタージュのかぼちゃなどといった緑黄色野菜もたっぷり使っています。

目の愛護デー献立をきっかけに、おうちでも目の健康について話し合ってみましょう。