

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和5年

10月10日(火)

カロテンサラダ

セサミトースト

※セサミとはごまのことです。



きゅうにゅう
牛乳

☆かぼちゃは
新潟県 十日町
の白井農園から
届きました。

トマトシチュー

きょう がつとうか め あいご
今日10月10日は“目の愛護デー”です。「10.10」

よこ め かたち
を横にすると『ㇿ』まゆと目の形になることから、19

ねん しょうわ ねん ちゅうおうもうじんふくしきょうかい しりよくほそん
31年（昭和6年）に中央盲人福祉協会が“視力保存デ

ー”として制定しました。そこで今日は、目の働きに良い

せいぶん おお ふく しょくざい く あ こんだて かんが
成分を多く含む食材を組み合わせせて献立を考えました。

カロテンサラダの“カロテン”とは、目に大切なビタミンA

のもとになる成分です。よく、目に良い食べ物と言うとブ

ルーベリーやうなぎなどを思い浮かべるかもしれませんが

が、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじんなどの緑

おうしょくやさい め けんこう やくだ た もの ぜ ひ おほ
黄色野菜やごまも目の健康に役立つ食べ物なので、是非覚

えてくださいね！

ち
よ
っ
と
メ
モ