

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6年

10月10日(木)

ブルーベリーサイダー^{かん}寒

さけ
鮭ハンバーガー



ぎゅうにゅう
牛乳

やさい まめ に
野菜と白いんげん豆のトマト煮

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう がつとうか め あいご め
今日は10月10日の“目の愛護デー”にちなんで目の
はたら よ せいぶん おお ふく しょくざい く あ こんだて と
働きに良い成分を多く含む食材を組み合わせた献立を取
り入れました。この日の「10.10」を横にするとまゆと
め かたち ねん しょうわ ねん ちゅうおう
目の形になることから、1931年（昭和6年）に中央
もうじんふくしきょうかい しりよくほそん せいいてい
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 はたら よ せいぶん おお ふく しょくざい く
働きに良い成分を多く含む食材を組み
あ こんだて かんが きょう さけ
合わせて献立を考えました。今日は鮭・トマト・にんじん・
と い ほか
ブルーベリーを取り入れています。その他、かぼちゃ、ブ
りよくおうしょくやさい め けんこう やくだ
ロッコリーなどの緑黄色野菜やごまも目の健康に役立つ
た もの ぜ ひ おほ
食べ物なので、是非覚えてくださいね！

きょう じ ばのうさんぶつ かとう れいとう
今日の地場農産物 加藤ファームより冷凍ブルーベリーです。