



きゅうメール

【日にち】

10月10日（木）

目の愛護デー献立

【こんだて】

主食 黒豆ご飯
 主菜 はまちのカレー焼き
 副菜 トマト肉じゃが
 ツナごぼうサラダ
 生乳 牛乳
 その他 ブルーベリーゼリー



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、じゃがいも（谷口さん）、にんにく（白岩さん）

鳥取県産：牛乳、はまち、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ
トマトピューレ

【給食センターより】

10月10日は、「目の愛護デー」です。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、目の愛護デー献立として、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。黒豆ご飯の黒豆の皮に含まれる色素には、目の健康を保ち、目のつか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、にんじんやブロッコリー、トマトなどの緑黄色野菜もたっぷり使っています。デザートブルーベリーゼリーにも、黒豆と同じアントシアニンが含まれています。

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