



きゅうメール

【日にち】 10月9日（金）

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、にんにく（谷口さん）

鳥取県産：牛乳、はまち、牛肉、しめじ、きゅうり、ブロッコリー

【給食センターより】

明日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？今日はひとあし早めの「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、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、おうちでも目の健康について話し合ってみましょう。