



園芸町森林セラピー
イメージキャラクター「もりりん」

きゅうメール

ひ
【日にち】

が かつ か か
10月10日(火)

目の愛護デー献立

【こんだて】

しゅしよく
主食

だいせん めぐ
大山の恵みコッペパン

しゅさい
主菜

チキンのトマトソースがけ

ふくさい
副菜

コンソメスープ

ひじポテサラダ

た
その他

ぎゅうにゅう
牛乳

ブルーベリータルト



はいぜんず
【配膳図】



きょう ちさんちしょう
【今日の地産地消】

ちづちょうさん たけした
智頭町産：なす(竹下さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく
鳥取県産：牛乳、鶏肉、ベーコン、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、
たまねぎ

きゅうしよく
【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、目の健康に役立つ栄養素をたくさん含んだ食べ物を取り入れました。

ブルーベリーやなす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、トマト、にんじん、チンゲンサイといった緑黄色野菜もたっぷり使っています。