

10月調理場だより



やわらかな秋の日ざしが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになりました。
「味覚の秋」を迎えた魚や野菜・果物をしっかりいただいて、風邪などの病気にかからない強い体をつくりましょう。

10月10日(火) 目の愛護デー

数字の10を横にすると、目とまゆ毛に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。遠くの景色を眺めたり、目に良いとされる食べ物を食べたりして、日頃から目の健康を目指しましょう。

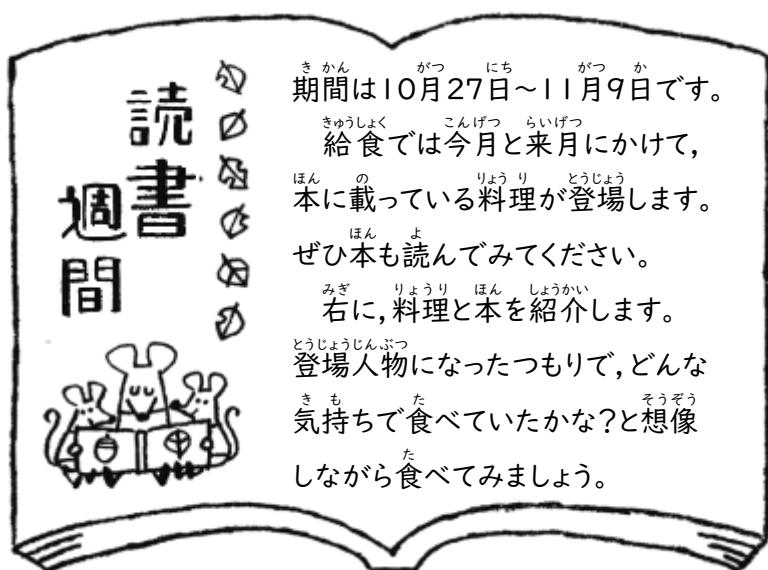
10日の献立は、ごはん、焼き鮭の野菜あんかけ、かぼちゃのみそ汁、ブルーベリーゼリーです。目の健康を保つビタミンAが豊富な人参や、かぼちゃ、鮭を使います。

アントシアニンを含むブルーベリーは、目の疲れ予防に役立ちます。



ものごと きゅうしょく 物語給食

～食で本を楽しもう～



給食の日	料理名	本のタイトル
17日	ヨーグルト	『きつねのホイティ』
18日	おでん	『おでんさむらい』
25日	りっちゃん の サラダ	『サラダでげんき』
31日	チーズ ホットドッグ	『バムとケロのそらのたび』
	パンプキン スープ	『14匹のかぼちゃ』
	りんご	『りんごかもしれない』

