



# 今日の給食



- 牛乳
- スタミナ丼
- かぼちゃの甘煮
- さつまいも汁

昨日10月10日は、「目の愛護デー」でした。にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜に多くふくまれるビタミンAは、目の粘膜をまもり、視力を保つのに役立ちます。とくに、スマホやゲームなどで画面を見る機会の多い人は、バランスよく食べるようにしてください。