

目の愛護デー



今日の給食



- 牛乳
- えびクリームライス
- ポテトのハニーサラダ
- ぶどう（ピオーネ）

目の愛護デーです。にんじんなどの緑黄色野菜には、ビタミンAという栄養素が多く入っています。ビタミンAは、目の粘膜を保護して、視力を保つのに役立ちます。目の健康のためにも、日ごろからバランスよく食べることが大切です。