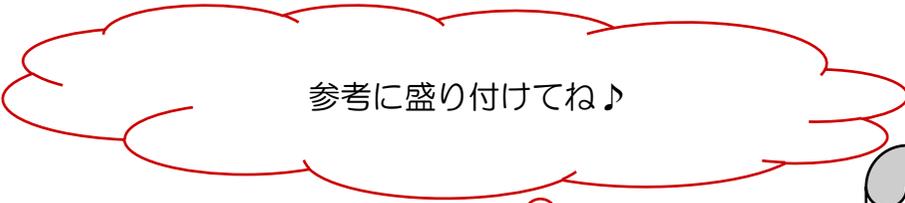


# 五中三二給食通信



令和 5年 10月 10日 NO.89



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「目の愛護テーマメニュー」です。10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから制定されました。

目の健康に関わる栄養として「ビタミンA」があります。ビタミンAはにんじん、ほうれん草、かぼちゃなどの<sup>りよくおうしょく</sup>緑黄色野菜やレバーなどに多くふくまれています。また、鮭やカニにふくまれる「アスタキサンチン」は目の疲れを回復させる効果があります。今日の給食ではビタミンAやアスタキサンチンが豊富に含まれた食材を使った献立にしました。この機会に目を大切にすることを考えてみましょう♪

## 《今日の献立～目の愛護テーマメニュー～》

鮭のトマトクリームスパゲティ

ポパイサラダ

ブルーベリーヨーグルト

牛乳



ブルーベリーヨーグルトでベリーグッド、健康的な目にしていこう



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 鮭 ヨーグルト	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 でんぷん	にんにく トマト缶 玉葱 エリンギ ほうれん草 小松菜 もやし にんじん ホールコーン レモン ブルーベリー