

五中三二給食通信

令和 6年 10月 10日 N0.92



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「目の愛護デーメニュー」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。

近年、^{きんねん}裸眼視力^{らがんしりょく}（メガネやコンタクトレンズをつけずに測定した視力）が1.0未満の小中高生が年々増加傾向にあり、中学生の約6割は1.0未満だそうです。スマートフォンやタブレット端末などの画面を見る機会が増えたからと言われています。今日の給食では目の健康によい「ビタミンA」が豊富に含まれた食材を使った献立にしました。ビタミンAはにんじん、ほうれん草、かぼちゃなどの^{りよくおうしょく}緑黄色野菜やレバーなどに多くふくまれています。この機会に目を大切にすることを考えてみましょう♪

ビタミンAって目にえーん（いいん）だって
ブルーベリーマフィンで
ベリーグッド、健康的な目にしていこう



ちなみに10月11日は
ウィンクの日です(^_-)-☆



《今日の献立～目の愛護デーメニュー～》

きのこのトマトクリームスパゲティ

ポパイサラダ

ブルーベリーマフィン

牛乳



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 ベーコン 鶏肉 生クリーム 豆乳	スパゲティ 油 三温糖 米粉 バター 砂糖 小麦粉 粉糖	にんにく 玉葱 しめじ エリンギ えのきたけ トマト缶詰 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

