ビジュアル献立

10 月 9 日（金曜日）

使用器具

- キャロットﾗｲｽのｸﾘｰﾑｿｰｽかけ　しゃもじ　ふかざら
- バランスサラダ　トング　こざら
- ミルクゼリーブルーベリーソース　てぶくろ
-

配膳図・目安量



ひとくちメモ

１０月１０日は、『目の愛護デー』です。０１０１を横にすると目と眉に見えるからだそうです。目の健康に欠かせない栄養素は、人参などの緑黄色野菜に多くふくまれている「ビタミンA」や、ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰなどに多くふくまれている「アントシアニン」です。

目によい食べ物を食べる以外にも、「姿勢をよくする」、「ゲームやテレビなどを見すぎない」など、目に優しい生活を心がけましょう。