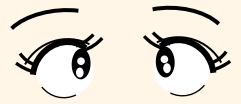


令和7年10月10日の給食

目の愛護デー



10月10日は、目の愛護デーです。
きょうは、目にいい食品を組み合わせた献立です。



★ 山ぶどうゼリー



★ 人参きんぴら



★ いかのねぎ塩焼き

☺ 八王子産ながねぎ使用



★ かきたま汁

★ ごはん

☺ 八王子産こまつな使用



★ 牛乳



目にいい食品

① タウリンを含む食材



これらの食材に含まれる「タウリン」
は目の神経を休ませます。

② ビタミンAを含む食材

これらの食材に含まれる
ビタミンAは目の乾燥を
防ぎ、粘膜を守ります。



目にいい食品



③ アントシアニンを含む食材



山ぶどうやブルーベリーに含まれるアントシアニンは疲れ目に効果があります。

今日の山ぶどうは八王子市高月町で収穫されたものです。

10月10日は『目の愛護デー』です。

10と10を横に倒すとまゆ毛と目の形になることから、この日になったそうです。

勉強やIT機器の使用で、瞬きが減ったり、至近距離ばかり見ていると、目も疲れてしまいますね。





山ぶどうゼリー

八王子市高月町で収穫された山ぶどう
を夏休み中にしぼり、冷凍した果汁を
使って、ゼリーを作りました。

