

令和7年10月2日 木曜日

10日は「目の愛護デー」

★山ぶどうゼリー

☺八王子産山ぶどう使用

★にんじんのナムル

☺八王子産きゅうり使用

★牛乳

★いかのねぎ塩焼き

☺八王子産長ねぎ使用

★ごはん

★かきたま汁

☺八王子産小松菜使用

目の愛護デー



10月10日の目の愛護デーにちなみ、
目にいい食品を組み合わせた献立です。

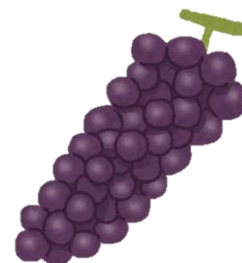
❖いかに含まれる「タウリン」は
目の神経を休ませます。



❖にんじんやほうれん草に含まれる
「ビタミンA」は目の乾燥を防ぎ、
粘膜を守ります。



❖山ぶどうの「アントシアニン」は
疲れ目に効果があります。



職場体験3日目！



これから
生ものを扱うので、専用のエプロン、手袋を身につけます。

調味料につけこんだいかを天板に重ならないように敷き詰めます。

