

令和7年10月10日 金曜日

目の愛護デー

★山ぶどうゼリー

☺八王子産山ぶどう使用

★牛乳

★にんじんのナムル

☺八王子産きゅうり使用

★いかのネギ塩焼き

☺八王子産ながねぎ使用

★ごはん

★かきたま汁

☺八王子産こまつな使用

令和7年10月10日 金曜日

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。山ぶどうは八王子市
高月町で収穫されたものです。

