

令和7年10月10日(金)

目の愛護デー

★山ぶどうゼリー

★牛乳

★にんじんのナムル

★いかのねぎ塩焼き
☺八王子産ながねぎ

★ごはん

★かきたま汁
☺八王子産こまつな使用

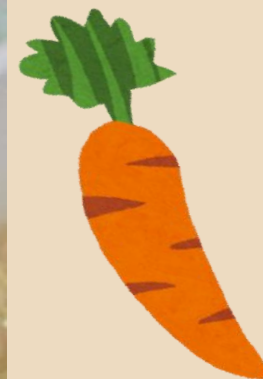
10月10日の目の愛護デーにちなみ、目にいい食品を組み合わせた献立です。



・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。



いかに含まれる「**タウリン**」は
目の神経を休ませます。



目の愛護デー



山ぶどうは
八王子市高月町で
収穫されたもの！

山ぶどうの**アントシアニン**は疲れ目に効果があります！