

10月10日の給食

投稿日時：14:00 [abiko1](#) カテゴリ:

目の愛護デーの献立

牛乳 麦ごはん レバーと根菜の味噌がらめ 野菜のお浸し かきたま汁 ブルーベリーゼリー



給食に、ほぼ毎日入っているオレンジ色の野菜といえば何でしょう？正解は『人参』です。人参は、体の中で「ビタミン A」に変化する『βカロテン』を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミン A は、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素です。不足すると、暗い場所で目が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は『目の愛護デー』です。ビタミン A を多く含む食べ物を食べて、目の健康について考えてみましょう。今日は目にいい食材として、レバー、にんじん、ブルーベリーを取り入れた献立になっています。

本日の千葉県産食材:牛乳 卵 さつまいも れんこん

本日の我孫子産食材:米