

10月10日(木)

め あいご 目の愛護デー

きょう 今日のこんだては、【ごはん・牛乳・かぼちゃグラタン・とりにくのトマト煮・コンソメスープ】です。

きょう 今日、10月10日は何の日か知っていますか？ ふたつの10を横に向けると、まゆめみ眉と目に見えることから、『目の愛護デー』です。

みなさん、目を大切にしていますか？最近、授業でもパソコンやタブレットを使う機会が増えています。長い時間、同じところを見続けていると、目は疲れてしまいます。たまには、じっくりまばたきをしてみたり、遠くのものを見たり、目をリフレッシュさせましょう。そして、目の健康には食事も大切です。かぼちゃグラタンのかぼちゃや、にんじん、ほうれんそうなど色の濃い野菜には、ビタミンAが含まれていて、目の健康を助けてくれます。

じつ 実はもうひとつ…10月10日は『トマトの日』です。そこで、今日の給食は、トマトを使った鶏肉のトマト煮です。

それでは、今日もおいしく楽しくいただきます！

