

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月8日(木)

< きょうのこんだて >

ポークカレー

ブルーベリージョア

ほうれんそうのソテー

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 638/834

たんぱく質(g) 21.2/26.8

脂質(g) 13.9/19.1

食塩相当量(g) 2.2/2.7

カルシウム(mg) 309/351

きょう はなし め あいご がつ か
今日のお話は「目の愛護デー (10月10日)」についてです。[1
0 1 0] を横にすると、め まゆ げ み がつ か
10月10日を19
47年^{ねん}からめ あいご さだ
目の愛護デーに定められました。みなさんは、テレビやゲー
ムなどでめ つか
目が疲れることはありませんか。きょう め けんこう やくだ えい
今日は、目の健康に役立つ栄
養素^{ようそ}を紹介^{しょうかい}します。ひと め ふそく くら
一つ目は「ビタミンA」です。不足すると暗いと
ころでめ み
目が見えにくくなる「夜盲症」や、め かんそう
目が乾燥する「ドライ
アイ」をおこします。ふた め め ひろうかいふく こうか
二つ目は、目の疲労回復に効果がある「アントシア
ニン」です。きょう きゅうしょく そう
今日の給食は、ほうれん草からビタミンA、ブルーベリ
ージョアからアントシアニンがとれるメニューです。