

# ランチメニュー

10/12

10月10日は目の愛護デーでした。

(10月10日を横にすると、まゆと目に見えることから😊)

今の生活はパソコンやゲーム、スマートフォンを使う

時間が長くなり、目がつかれやすくなっています。

食べものに含まれる栄養の中で、目のはたらきを良くするのが**ビタミンA**です。

ビタミンAは色の濃い野菜やレバーなどに多く、油と一緒にとることで体への吸収率もアップします。

今日はビタミンAの多いにんじんのグラッセです。バターと調理したので、体の中でより効果的にビタミンAがはたらいてくれます。

みなさんはいつも目の健康を気にしていますか？

1日の中で目を休ませる時間をつくったりして、

目を大切にしてあげましょう。

ビタミンAが  
多い食べもの

+ 油で効果アップ!

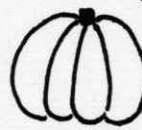
にんじん



あおな



かぼちゃ



うなぎ



たまごのきみ



レバー

