

ランチメニュー

10/10

きょう 今日のこんだて

- ひじきライス
- キャロットポタージュ
- プルーン
- 牛乳

10月10日は目の愛護デーです。

10と10 → 〇〇

よこにすると...


目とまゆげにみえることから


今日は、目に良いとされる栄養素を
含んだ献立です。

目のけんこうにきく

● ビタミンA ⇒  にんじん

見るはたらきをよくする

● アントシアニン ⇒  プルーン

● ビタミンB2 ⇒  牛乳

目のつかれにきく

ふだんから目を大切にすごしましょう!