



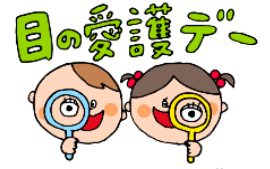
目に良い栄養素について ～10月10日は「目の愛護デー」

子どもの頃は目が最も育つ時期です。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子どもたちの「目」の健康を改めて考えましょう！

ビタミンA…目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぎます。【緑黄色野菜・卵黄など】 **ビタミンB群**…目の神経の働きを促して視力低下を予防します【豚肉・卵・胡麻・豆類など】

ビタミンC…目の充血や疲れ目を防ぎます。【緑黄色野菜・果物・いも類など】

DHA…目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。【いわし・さんま・さばなどの青魚】



月	火	水	木	金	土
成長期に大切なたんぱく質…バランスよくとろう！ たんぱく質は筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事に取り入れましょう！		1 菜飯 わかめスープ ポークビーンズ 果物 (おからソフトクッキー)	2 ご飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ 卵の花 果物	3 ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮物 にんじんとみかんのサラダ 果物	4 パン 牛乳
6 十五夜 きのこクリームライス ゆでブロッコリー 昆布の煮物 果物 (月見団子)	7 カレーライス ヨーグルト	8 ご飯 味噌汁 納豆ボール もやしとわかめのナムル 果物	9 豚丼 ポテトサラダ 果物 (ジャムサンド)	10 さつまいもご飯 味噌汁 ししゃもの胡麻衣焼き 炒り豆腐 果物	11 モーモー祭り ステージ出演
13 スポーツの日	14 さんまの蒲焼き丼 すまし汁 かぼちゃの甘煮 果物 (キャロットゼリー)	15 ゆかりご飯 すまし汁 厚揚げと豚肉の味噌煮 キャベツのフルーツサラダ 果物	16 ご飯 味噌汁 たらこ磯辺焼き じゃが芋きんぴら 果物	17 ご飯 味噌汁 鶏の甘酢だれ ほうれん草の胡麻和え 果物	18 パン 牛乳
20 鮭とひじきの混ぜご飯 豆乳コーン鍋 焼きかぼちゃ天 果物	21 ご飯、豆腐味噌汁 肉じゃが 小松菜のしらすサラダ 果物 (米粉ドーナツ)	22 ご飯 味噌汁 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりの酢の物 果物	23 わかめご飯 きのこカレーうどん さつまいものりんご煮 果物 (マシュマロコーンフ레이크)	24 ご飯 味噌汁 筑前煮 ほうれん草のツナ和え 果物	25 パン 牛乳
27 ドライカレーライス スープ ベイクドじゃが 果物	28 ご飯、味噌汁 鶏むね肉のふっくら焼き チンゲン菜のコーン炒め 果物 (大学芋)	29 炊き込み菜飯 味噌汁 豆腐のふわとろボール にんじんのシンプルサラダ 果物	30 ご飯 味噌汁 たらこの揚げおろし煮 フライド野菜 果物	31 ハロウィン・かぼちゃのシチューライス 鶏の海苔焼き 添え野菜、果物 (かぼちゃプリン)	