

令和6年 10月 10日(木)



今日の南中給食



目の愛護デー × 〇 〇 ×

メニュー

- ・ご飯 (しゃもじ)
- ・レバーとごぼうの甘辛 (お玉)
- ・白菜香り漬け (ぎざお玉)
- ・さつま汁 (大お玉)
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日10月10日は目の愛護デーです。10の数字を横にたおすと人間の目と眉毛に見えることから、日本眼科医会が、この日を「目を大切にしよう」と呼びかける目の愛護デーとして決めました。人間が外から受ける情報の80%は目から入ると言われているそうです。目の健康を保つには、食事も大切です。ビタミンAなどのビタミン類をしっかりととりましょう。レバーは鉄分が豊富ですが、ビタミンAも多く含まれてます。今日は、かりっと揚げたレバーとごぼうを、甘辛いたれで合わせました、しっかり食べてね。