

ブルーベリージャム

野菜サラダ

ウインナーの
ケチャップ煮



10月8日(木)



小松菜



コッペパン

かぼちゃのシチュー

代替食
(ごはん)



除去食
(乳抜き)



目の愛護デー(10月10日)



目の健康に効果的な食材を紹介します。

ブルーベリーの青紫色の色素は「アントシアニン」と呼ばれ、目の疲労回復や炎症をやわらげる効果があります。

かぼちゃに多く含まれるビタミンAは、目の粘膜を保護し、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。