

10月10日 の給食メニュー

- ・ピラフ
- ・牛乳
- ・キャロットスープ
- ・コロコロサラダ
- ・ブルーベリーゼリー



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳	米 (宇佐市産)	玉ねぎ (宇佐市産)
鶏肉	バター	マッシュルーム
ベーコン	じゃが芋 (北海道産)	パセリ (大分県産)
しらす干し	油	人参 (北海道産)
生クリーム	砂糖	コーン
	ゼリー	大根 (熊本県産)
		グリーンピース
		きゅうり (宇佐市産)

ぱくぱくだよい

【ブルーベリーゼリー】

今日は「目の愛護デー」です。10という数字を横にすると、人の顔の目とまゆ毛に見えることから、目を大切にする日になりました。今日のゼリーには、ブルーベリーが入っています。ブルーベリーに入っている「アントシアニン」という成分は、目のはたらきをよくしてくれる効果があります！でも、その効果は長くは続かないため、日頃からビタミンAなどの栄養もしっかりとりましょう。