

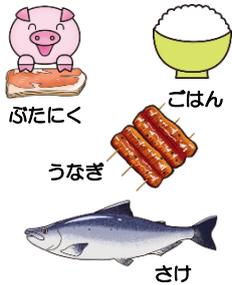
「目の愛護デー」



今日、10月10日は「目の愛護デー」です。目によいといわれる栄養素は、ブルーベリーやぶどうなどに多く含まれる紫色の色素、アントシアニンがありますが、実は他にもさまざまな栄養素が目の健康には欠かせません。ビタミン B₁ やビタミン B₂ は、視神経や筋肉の疲れをとります。また、ビタミン C やビタミン E も目を守るために大切な働きをしています。目にいい食べ物はどれか1つということではありません。好き嫌いせず、いろいろな食べ物をバランスよくとりましょう！

※今日の給食に『ブルーベリーゼリー』がつきます。

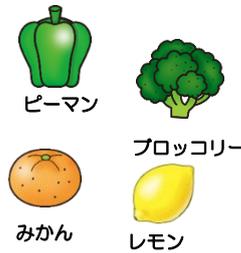
ビタミンB₁



ビタミンB₂



ビタミンC



ビタミンE

