

# ブルーベリーゼリー 目の愛護デー



令和元年10月10日  
北空知圏学校給食センター

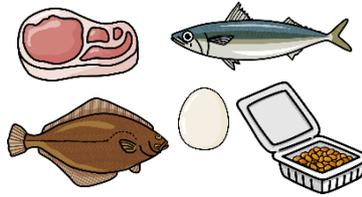
10を横にして2つ並べると、〇 〇「まゆ」と「目」の形に見えることからこの日に制定されたそうです。ブルーベリーに含まれている青紫色の色素「アントシアニン」には目の疲れを改善する働きがあります。

## ビタミンA



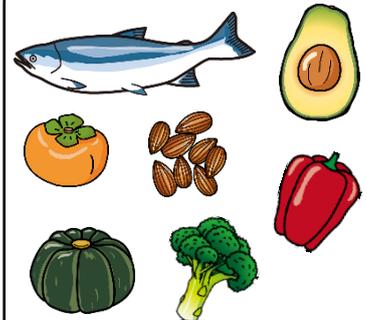
ビタミンAは目の健康には欠かせない栄養成分です。不足すると薄暗いところでよく見えにくくなります。油と一緒に調理すると体に入ってからよく吸収されます。

## ビタミンB群



ビタミンB1は目の神経の働きを高める役割をしており、豚肉やさばに多く含まれています。ビタミンB2は目の疲労回復に役立つといわれています。

## ビタミンC、E



強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCはおもに野菜や果物、ビタミンEはかぼちゃや鮭などに多く含まれています。

