

目の愛護デー

令和3年10月8日

北空知圏学校給食センター

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には、まず主食、主菜、副菜をそ

ろえて、いろいろな食べ物から栄養素をバランスよくとることが大切です。そのうえ

で、目をよくする栄養素をとりましょう。「目のビタミン」とも言われるビタミンAは

緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに多く含まれます。また同じく

目によいとされるビタミンB1は豚肉やにんにく、そば、枝豆などに、



ビタミンB2はさば、さんま、かれいなどの魚、卵などに多く含まれます。

今日の給食は、目によい食べ物がたくさん入っています。

ビタミンA



ビタミンB1



ビタミンB2

