

# 目の愛護デー

令和5年10月10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。  
「10月10日」と数字を横にする  
と目とまゆげに見えることから、  
この日が目の愛護デーになりました。  
近年、テレビ画面やパソコン、  
スマートフォンなど長い時間目を  
使うことが増えています。視力を  
落とさないために、目を休  
めたり、目に良い食べ  
物を食べて目を大切  
にするようにしましょう。



今日の給食は目に良い

メニューです!

## ★にんじんしりしり

にんじんにはビタミンA  
という栄養が豊富で、目の  
粘膜を保護してくれます。

## ★ブルーベリーゼリー

ブルーベリーにはアント  
シアニンという栄養があり  
ます。疲れた目を回復して  
くれる働きがあります。

