



きょう 今日、目の健康に役立つ
た 食べものを使った給食です！

◎かぼちゃ

かぼちゃには「ビタミンA」がたっぷり！

ビタミンAをとらないと、

くら 暗いところで目が見えにくくなる夜盲症や

め 目が乾燥するドライアイになりやすくなります。

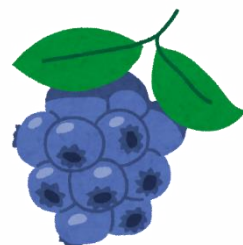


◎ブルーベリー

ブルーベリーの青紫色は「アントシアニン」と

いう成分によるものです。「アントシアニン」は、

め 目の疲労回復に効果があると言われてています！



給食クイズ



～ビタミンAについて～

かぼちゃ以外にもビタミンAがたっぷりの野菜が

あります。どれでしょうか？

- ①キャベツ
- ②にんじん
- ③たまねぎ

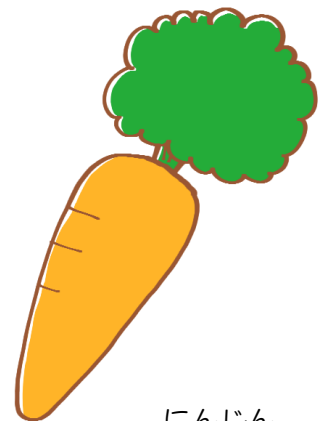
にんじんもビタミンAがたっぷり！

^{きゅうしょく}給食でもよく使われています！

ほかにもビタミンAは、ほうれんそう・

レバー・うなぎなどに^{おお}多く^{はい}入っています♪

こたえ：②にんじん



にんじん