

## 10月7日（金）

きょうの給食は、週明け月曜日の10月10日にちなんでブルーベリージャムが登場します。みなさんは、10月10日がなんの日か知っていますか？10月10日は、目の<sup>あいご</sup>愛護デーです。そのため、きょうは目によいブルーベリージャムが登場します。

“ブルーベリー”には“アントシアニン”という<sup>あおむらさきいろ</sup>青紫色<sup>もと</sup>の色の素が含まれています。“アントシアニン”には、<sup>しりよく</sup>視力を回復したり、<sup>かいふく</sup>目の疲れをとったり、<sup>よぼう</sup>目の病気を予防したりと目にとって良い<sup>こうか</sup>効果がたくさんあります。“アントシアニン”以外にも、<sup>なかま</sup>ビタミンBの仲間や<sup>えいよう</sup>ビタミンCなどの栄養がたっぷりです。ビタミンなどの<sup>えいよう</sup>栄養には、<sup>よぼう</sup>カゼなどの病気を<sup>こうか</sup>予防する効果がありますので、しっかり残さず食べましょう。