

10月10日（火）

きょうの給食は、10月10日にちなんだブルーベリーゼリーが登場します。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^{あいご}愛護デーです。そのため、きょうは目によい“ブルーベリー”が使われたゼリーが登場します。

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