

## 10月8日（金）

きょうの給食は、明後日の10月10日にちなんだデザートが登場しますが、みなさんは、明日がなんの日か知っていますか？明後日の10月10日は、目の愛護デーです。そのため、きょうのデザートは目によい“ブルーベリー”がたっぷり使われている「ブルーベリーゼリー」です。“ブルーベリー”には“アントシアニン”という青むらさきいろの色の素が含まれています。“アントシアニン”には、視力を回復したり、目の疲れをとったり、目の病気を予防したりと目にとって良い効果がたくさんあります。“アントシアニン”以外にも、ビタミンBの仲間やビタミンCなどの栄養がたっぷりです。ビタミンなどの栄養には、カゼなどの病気を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。