

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、目の愛護あいごデーです。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”という青あおむらさきいろの色の素もとが含まれています。“アントシアニン”には、視力しりょくを回復かいふくしたり、目の疲れつかをとったり、目の病気を予防よぼうしたりと目にとって良い効果こうか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の仲間なかまやビタミンCなどの栄養えいようがたっぷりです。ビタミンなどの栄養えいようには、カゼなどの病気を予防よぼうする効果こうかがありますので、しっかり残さず食べましょう。