

Table with columns: 日付 (Date), 献立 (Menu), 食品群 (Food Groups), 栄養量 (Nutrition). Rows include daily menu items like 'ごはん', 'ホットちゅうかめん', 'イタリアンサラダ', and a special 'ふれあい弁当の日' (Friendship Bento Day) on Oct 20th. Includes average and standard nutrition values at the bottom.

10月10日は「目の愛護デー」です。
「目の愛護デー」は、「10」を2つならべて横にしたときに、まゆと目の形に見えることから名づけられたそうです。
長時間、悪い姿勢で本を読んだり、テレビやパソコンを見て夜更かししていると、目に負担がかかり病気につながります。
この機会に、目に良い生活や食事について見直してみましょう。
また、ハロウィンでよく見かけるカボチャは目に良いとされるビタミンAが豊富です。ぜひ食べてみてください。

目によい食べ物は?
Includes illustrations of carrots (ビタミンA, カロテン) and blueberries (アントシアニン). Text: これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。
うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど
ブルーベリー、ぶどう、なすなど

