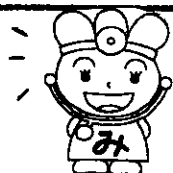


# ランチメール

きょう

今日のこんだて

10.10



・みどりんカレーライス

・にんじんしりしり・プルーン

ぎゅうにゅう

牛乳

きょう

がつ とお か

今日 10月10日は、

10月10日

まゆげと  
めに  
みえる  
ことから

目のあいごデーです

スマホやパソコンを長い時間見続けて  
いると、目がつかれやすくなります。

今日は目の健康に役立つビタミンAが

多いこまつな  やにんじん  を

使ったこんだてです。

ふだんから目の健康を

考えて、目を大切に

していきましょう。



「にんじんしりしり」は、  
おきなわのがていしょう

プルーンも、  
めのけんこうにいい  
たべものだよ!

