

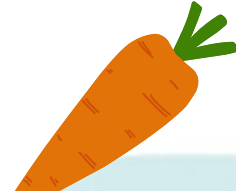
中学校

6月11日の
ときめき給食

- ごはん（金芽米）
- 有機ビーツ入りカレー
- 南ぬ豚ばいぶたとブロッコリーの
ペペロンチーノ
- さけとにんじんのソテー

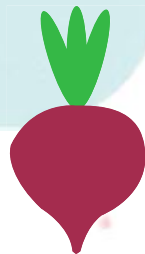
今回のテーマ

「子どもの目の日！」



有機ビーツ・ニンジンの抗酸化作用！！

ビーツに含まれる「アントシアニン」やニンジンの「β-カロテン」は、網膜の健康を維持し、視覚情報の伝達をスムーズにします。



アスタキサンチンの休息効果
鮭に豊富に含まれる「アスタキサンチン」は、目のピント調節機能を司る筋肉（毛様体筋）の疲労を和らげる効果が期待されています。

天然のサングラス、ルテイン
ブロッコリーに含まれる「ルテイン」は、有害な光から目を守る成分。勉強やデバイス使用で酷使しがちな現代の中学生に欠かせない栄養素です。

