

小学校

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！」

ビーツ&ニンジン
（赤いパワー！）

赤い色には、目の疲れをとったり、暗いところでもよく見えるようにしたりする魔法の力「ベータカロテン」が含まれています。

鮭（ピンクの力！）

鮭のピンク色には「アスタキサンチン」という、目を守る強いバリアが含まれています。

ブロッコリー
（緑の応援団！）

スマホやゲーム、勉強で疲れた目を「ルテイン」という成分が守ってくれます。