



「10」を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に欠かせない栄養素に「ビタミンA」があります。今日は、体の中でビタミンAに変化する「βカロテン」が豊富なにんじんやかぼちゃを使って、シチューを作りました。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*

豆乳プリンブルーベリーソース○*★ 牛乳○

フレンチサラダ*★

シナモン

かぼちゃ

トースト★

シチュー○*★