



10月のこんだて

令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	麦ご飯 ミートローフ 青菜と豚肉の炒め コーンクリームスープ 果物	牛乳 豆乳ウエハース	合挽きミンチ 大豆ミンチ 豚肉 豚レバー 牛乳	米 押麦 小麦粉 じゃが芋 油 豆乳ウエハース	玉ねぎ パプリカ にんにく パセリ 小松菜 コーン 人参 果物
2日(木)	ハヤシライス ポテトサラダ 青菜のスープ 果物	牛乳 ヒラヤーチ	豚肉 豚レバー 鶏肉 牛乳 豆乳 しらす 卵	米 押麦 油 小麦粉 じゃが芋 マヨドレ	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ 果物 マッシュルーム クリンピース コーン パセリ きゅうり ほうれん草 えのき にら きゃべつ
3日(金)	あわご飯 魚の揚げ煮 麩チャンプルー 白菜のみそ汁 果物	牛乳 くんべん	白身魚 豆腐 みそ 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 車麩 小麦粉 ケーキミックス バター 黒糖 ごま	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ にら 白菜 大根の葉 果物
4日(土)	厚揚げ丼 春雨中華サラダ 青菜のすまし汁 果物缶	ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ミンチ 大豆ミンチ みそ ささみ わかめ	米 押麦 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 ぼたぼた焼き	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 えのき 玉ねぎ 果物缶
6日(月)	菜めしご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ れんこんのみそ汁 果物缶	牛乳 ココアショートブレッド	豚肉 チーズ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 マヨドレ 小麦粉 バター ココア	玉ねぎ 生姜 南瓜 きゅうり れんこん 人参 ほうれん草 果物缶
7日(火)	麦ご飯 鶏肉の照焼き クービイリチー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 揚げパン	鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 糸こんにゃく 里芋 胚芽ロール	にんにく 生姜 切干大根 人参 大根の葉 果物
8日(水)	カレーライス 切干大根のマヨ和え 野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 焼きドーナツ	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま カレールー カレー粉 小麦粉 マヨドレ 焼きドーナツ	人参 玉ねぎ マッシュルーム 椎茸 なす にんにく セロリ 切干大根 白菜 パプリカ きゅうり 長ねぎ コーン 果物缶
9日(木)	お弁当会	牛乳 アイスボックスクッキー	卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖	
10日(金)	焼きうどん ウィナー 大根のみそ汁 果物	牛乳 豆腐スコーン	豚肉 糸かつお ウィナー 豆腐 わかめ みそ 牛乳	うどん 油 ケーキミックス バター チョコチップ	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 大根 果物
11日(土)	チャーハン 春雨中華和え 野菜スープ 果物缶	今川焼き	ウィナー ささみ 豚肉	米 押麦 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま 今川焼き	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 大根 小松菜 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 果物缶
13日(月)	スポーツの日(公休日)				
14日(火)	麦ご飯 さばの梅煮 ごぼうサラダ きこのみそ汁 果物缶	牛乳 ココア蒸しパン	さば ひじき ツナ みそ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 黒糖 小麦粉 マヨドレ ごま 油 ココア	梅干 生姜 ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 椎茸 ちんげん菜 果物缶
15日(水)	三色丼 豆腐しゅうまい イナムルチ汁 果物	牛乳 バウムクーヘン	鶏ミンチ 豆腐しゅうまい 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 油 糸こんにゃく バウムクーヘン	玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 パプリカ 椎茸 大根 ねぎ 果物
16日(木)	牛丼 切干大根の酢の物 青菜のみそ汁 果物缶	牛乳 きなこサブレ	牛肉 みそ 豆腐 ツナ 卵 きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 こんにゃく ケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース 切 干大根 きゅうり パプリカ かぶ ほうれ ん草 果物缶
17日(金)	沖縄そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 果物缶	牛乳 ジュシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ 豚ミンチ ひじき 牛乳	沖縄そば さつま芋 砂糖 ごま 米	ねぎ ほうれん草 椎茸 果物缶 人参
18日(土)	ビビンバ丼 ブロッコリーのごま和え かぼちゃのみそ汁 果物缶	やわらかおかき	豚肉 みそ ちくわ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま やわらかおかき	にんにく 生姜 小松菜 キャベツ 人参 ブロッコリー パプリカ コーン 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
20日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 黒糖サターアンドギー	豆腐 豚ミンチ 大豆ミンチ みそ ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 杏仁豆腐 小麦粉 黒糖 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物缶
21日(火)	麦ご飯 チキンのレモン和え 野菜炒め なすのみそ汁 果物	牛乳 小倉ケーキ	鶏肉 ちくわ わかめ みそ 牛乳 卵	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	レモン果汁 パセリ 玉ねぎ 人参 しめじ なす えのき 小松菜 果物
22日(水)	タコライス コロッケ 豆腐スープ 果物	牛乳 ソフトぼうろ	合挽きミンチ 大豆ミンチ チーズ 豆腐 牛乳	米 押麦 コロッケ 油 砂糖 片栗粉 カレー粉 ソフトぼうろ	玉ねぎ にんにく レタス トマト チンゲン菜 長ねぎ 果物
23日(木)	お弁当会	牛乳 スイートポテト	牛乳 生クリーム	さつま芋 バター 砂糖	
24日(金)	あわご飯 魚のもみじ焼き ブロッコリーの塩炒め 豚汁 果物	りんごジュース お誕生日ケーキ	白身魚 豚肉 豚レバー みそ	米 もちきび マヨドレ 油 ケーキ	人参 パセリ ブロッコリー しめじ パプリカ 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ 果物
25日(土)	豚焼肉丼 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 果物缶	たいやき	豚肉 のり 厚揚げ みそ	米 押麦 油 砂糖 たいやき	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン キャベツ 切干大根 きゅうり ほうれん草 果物缶
27日(月)	麦ご飯 魚の煮つけ 野菜チャンプルー 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 黒糖アガラサー	さば 豆腐 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 黒糖	小松菜 玉ねぎ 人参 生姜 冬瓜 えのき 大根の葉 果物 レーズン
28日(火)	肉うどん 野菜かき揚げ 白菜のツナ和え 果物	牛乳 じゃこのおにぎり	豚肉 おさかなソーセージ ツナ 牛乳 しらす	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ごま 米	長ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 いんげん コーン 白菜 きゅうり パプリカ 果物
29日(水)	中華丼 かみかみごぼう コーンスープ 果物缶	牛乳 ドームケーキ	豚肉 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 ごま ドームケーキ	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 コーン 生姜 ごぼう 大根の葉 果物缶
30日(木)	麦ご飯 チキンカツ ひじき炒め煮 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 ゴマ入りモチモチドーナツ	鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 みそ 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ケーキミックス ごま 砂糖	にんにく 人参 いんげん 冬瓜 チンゲン菜 長ねぎ 果物
31日(金)	あわご飯 豆腐ハンバーグ スパゲッティサラダ パンプキンスープ 果物	牛乳 かぼちゃクッキー	豆腐 合挽きミンチ ひじき 豆乳 牛乳 ツナ	米 もちきび サラサバ じゃが芋 マヨドレ 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ パプリカ きゅうり 南瓜 マッシュルーム パセリ 果物



行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





離乳食献立表<その1>

令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 小松菜 果物			鶏ミンチ 人参 あおさ
2	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			しらす キャベツ 人参 青さのり
3	10倍粥 白身魚と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と白菜つぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と白菜の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 白菜 人参 いんげん 玉ねぎ 果物			さつま芋 人参 ほうれん草
4	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 冬瓜 果物			わかめ 人参 きゅうり
6	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜ときゅうりのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 南瓜ときゅうりの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 きゅうり キャベツ 果物			さつま芋 人参 ほうれん草
7	10倍粥 じゃが芋とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 人参 果物			豆腐 いんげん 玉ねぎ
8	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ツナ 玉ねぎ 白菜 人参 なす じゃが芋 ほうれん草 青さのり 果物			南瓜 わかめ さつま芋
9	 お弁当会 			野菜おじや
木				しらす キャベツ きゅうり
10	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のみぞれ煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚のみぞれ煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 大根 玉ねぎ 人参 オクラ 果物			鶏ミンチ 冬瓜 じゃが芋
11	10倍粥 きゅうりとキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ 果物			白身魚 南瓜 玉ねぎ
13	 スポーツの日(公休日) 			野菜おじや
月				
14	10倍粥 白身魚ペースト すまし汁	いも粥 白身魚とひじきのつぶし煮 人参と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	いも粥 白身魚とひじきの柔らか煮 人参と冬瓜の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 さつま芋 白身魚 ひじき 人参 冬瓜 ちんげん菜 果物			ささみ ブロッコリー 南瓜
15	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜の柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 南瓜 鶏ミンチ 大根 小松菜 トマト 果物			しらす 人参 じゃが芋
16	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	ぼろぼろじゅーしい
木	(主な材料)米 豆腐 人参 さつま芋 オクラ 果物			鶏ミンチ ひじき 小松菜



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>

令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会

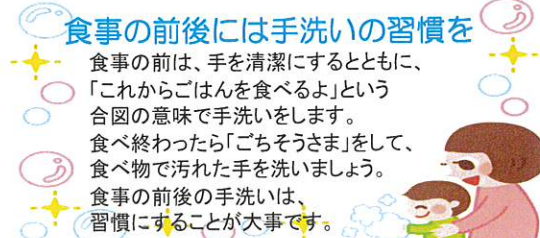
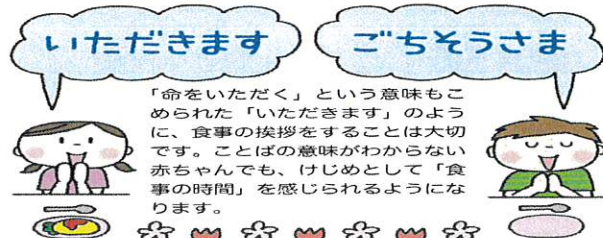


回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツとオクラのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 キャベツとオクラの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ 人参 キャベツ オクラ 豆腐 果物			しらす 白菜 玉ねぎ
18	10倍粥 しらすと南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 しらす 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 果物			さつま芋 人参 ほうれん草
20	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜の柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ キャベツ ほうれん草 トマト 果物			鮭 オクラ 玉ねぎ
21	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 なすのみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 キャベツ さつま芋 なす 果物			ささみ ほうれん草 南瓜
22	10倍粥 大根とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 ささみの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ ブロッコリー 大根 果物			白身魚 人参 いんげん
23	 お弁当会 			野菜おじや
木				しらす 人参 オクラ
24	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			南瓜 わかめ さつま芋
25	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 きゅうり あおさ 果物			鶏ミンチ ブロッコリー ほうれん草
27	10倍粥 冬瓜のとり煮 すまし汁	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 鮭とオクラの柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 鮭 オクラ 冬瓜 トマト 果物			ささみ 玉ねぎ 人参 青さのり
28	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 さつま芋のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 白菜 人参 さつま芋 果物			白身魚 わかめ 大根
29	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 小松菜と玉ねぎのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 小松菜と玉ねぎの柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ あおさ 果物			しらす ほうれん草 じゃが芋
30	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ひじきのそぼろ煮 キャベツと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ひじきのそぼろ煮 キャベツと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ きゅうり ひじき キャベツ 人参 冬瓜 果物			白身魚 南瓜 大根
31	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁 果物	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 ブロッコリーのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ ひじき じゃが芋 人参 ブロッコリー 果物			南瓜 わかめ さつま芋

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





食育だより



令和7年 社会福祉法人むつみ福祉



「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「実りの秋」・・・と楽しみの多い季節となりました。特に「食」は秋を楽しむ1番の要素です♪旬を迎えた食材はより美味しく食べられるので好き嫌いのある子も、この機会にチャレンジしてみたいはかがでしょうか。また、季節の移り変わりとともに、体調を崩す人が増えてくる時期でもあります。栄養がたっぷり詰まった旬の食べ物をとって、健康に過ごしましょう。



10月17日（金）

沖縄そばの日



- 1976年の公正取引委員会により、「沖縄そば」はそば粉を30%以上使用していないことから、沖縄「そば」と表記できないという決定がなされました。
- しかし、沖縄そばを愛する人々の努力が
- この決定を覆し、1978年10月17日に、「沖縄そば」の呼び名が正式に認定されました。
- 沖縄の食文化に深く根付いた沖縄そばを多くの人に再認識し、楽しんでもらうための日となっています♪



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）