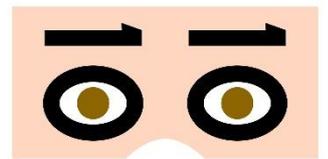


きょう こんだて
今日の献立

- じゃこ^い入りコーンピラフ
- 豚肉^{ぶたにく}のポトフ
- キャロットドレッシングサラダ
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}

10月10日は、「目を大切にしよう」という『目の愛護デー』です。数字の10（「10・10」）を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから決められたそうです。



にんじんには、目の健康に大切な“ビタミンA”という栄養素が多いです。足りなくなると暗いところで目が見えにくくなったり、皮膚が乾燥して感染症にかかりやすくなります。

今日は、にんじん（英語で「キャロット」）を使って『キャロットドレッシングサラダ』を作りました。よくかんで、あじわいながら食べましょう。