

ランチメール

きょう

今日のこんだて

10.10

- ・ひじきライス
- ・キャロットスープ
- ・バナナ
- ・ぎゅうにゅう

きょうは「目のあいごデー」です。

ふだんからゲームやパソコンを

なが なが じかん じかん み み 長い時間 見ていると、目 め がつかれ

し し り り く 視力もわるくなってしまう。画面 がめん を

み み 見る時間 じかん をきめたり、遠 とお くのけしき けしき を見て、

め め やす 目を休ませるようにしましょう。

きょうは、目 め のねんまく ねんまく をまもる はたら 働きの

お お ビタミンA お が多い、にんじんのスープです。

(キャロット)

10がっ10か
↓ よこに
すると
みるみる
(まゆげとめに
みえることから)

め め じぶんの目のけんこう、
たいせつにしましょう!

