



はとぽっぽニュース 10月



手作り給食とお弁当いただきます！



過ごしやすい気候になりましたね。秋には栄養豊富な食べ物がたくさんありますが、10月10日の目の日にちなんで、目に良いとされる食べ物を紹介します。



ビタミンA⇒目の粘膜を強くする

(人参・ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB⇒目の神経の働きを助ける

(B₁ 豚肉・鯖・蓮根・玄米) (B₂ レバー・納豆・卵・海苔)

ビタミンC⇒目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー・大根・じゃがいも・さつまいも)

へいわこどもクリニック
病児保育室はとぽっぽ

はとぽっぽのご利用は
まずお電話でご予約を
お願いします。

はとぽっぽ直通電話
087-835-2065

電話受付時間

平日 8時～18時

土曜日 8時～11時
半

前日予約希望の方

16時半～18時

NO. 118

2020年 10月1日

発行責任者 中田耕次