

きゅうしょくつうしん



がつとお か きん

【10月10日（金）のこんだて】

- ★アジアンそばろごはん
- ★ぎゅうにゅう
- ★トマトドレッシングサラダ
- ★フルーツヨーグルト

がつとお か

ひ

め

10月10日は「トマトの日」そして「目の

あいご

愛護

デー

ふく

」です。トマトに含まれる「リコピ

め

けんこう

まも

ン」は、目を健康を守ってくれます！