



ウェルネス



令和8年10月
第 87 号



お食事便り

～スペシャルメニューの紹介～



10/10は目の愛護デー



10月10日は、数字を横にすると「目と眉毛」に見えることから「目の愛護デー」とされています。年齢を重ねると、目がかすむ・乾くといった症状が出やすくなります。食事から栄養をしっかり補給し、健やかな目を保ちましょう。

★目に良いおすすめ食材★

- ・にんじん・かぼちゃ（粘膜をうるおし、乾燥を防ぐ）
- ・ほうれん草・ブロッコリー（年齢に伴う目の病気を予防する）



今月の郷土料理は10月1日に栃木県『かんばんの卵とじ汁』を提供予定です。