


**合志市立西合志南中学校**

10月10日は  「目の愛護デー」です。  
9日には目によい食べものを取り入れています。  
ビタミンAをはじめとするビタミン類は目の健康にかかせない栄養素です。  
ブルーベリーのアントシアニンは眼精疲労の回復などにかかわります。

骨を取りのぞき、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけて！