

7月 4日 (水)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう！

ブルーベリーヨーグルト



ツナトマトスパゲッティ

ガーリックドレッシングサラダ

食材名

産地名

ぶたにく

埼玉・群馬

にんにく

青森

セロリー

長野

にんじん

茨城

たまねぎ

佐賀

パセリ

長野

キャベツ

東京

きゅうり

東京

もやし

栃木

マッシュルーム

千葉

ブルーベリー

東京

レモン

アメリカ

今日の給食は「ツナトマトスパゲッティ」に「ガーリックドレッシングサラダ」と「ブルーベリーヨーグルト」です。

色はちょっと青いけど、ヨーグルトとブルーベリーソースの相性バツグンな人気デザート「ブルーベリーヨーグルト」。

そこで今日は、丸くて小さな紫色の果実「ブルーベリー」についてのお話です。「ブルーベリー」の旬は6～7月頃であり、

生のフレッシュなブルーベリーを食べるなら今の時期がおすすめです！また、ブルーベリーにはビタミンや食物繊維などの

栄養があり、特にアントシアニンという紫色の色素はポリフェノールの一種で、悪い物質から体を守り、元気にしてくれる

パワーがあります。ちなみに、ブルーベリーは冷凍すると細胞が壊れ、アントシアニンやビタミンCなどの吸収率がUP↑

するそうですよ。皆さんもぜひ！旬のブルーベリーをたくさん食べて、強くて元気な体をつくりましょう😊