

3月15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！



食材名	産地名
とりにく	みやざき 宮崎
にんじん	ちば 千葉
じゃがいも	ほっかいどう 北海道
たまねぎ	ほっかいどう 北海道
キャベツ	あいち 愛知
ピーマン	いばらき 茨城
マッシュルーム	ちば 千葉
ブルーベリー	とうきょうとこたいら 東京都小平
レモン	アメリカ
チーズ	ほっかいどう 北海道

今日の給食は「ピザトースト」に「マカロニポトフ」と「ブルーベリーヨーグルト」です。

色はすごい？けど、食べるとおいしい「ブルーベリーヨーグルト」ですが、実はその色（紫色）こそがブルーベリーの栄養パワーの源なのです。ブルーベリーの丸くて小さな実には、体にとってうれしい栄養がぎっしりと詰まっています。

特にブルーベリーの紫色は“アントシアニン”というポリフェノールの一種で、アントシアニンには、強い抗酸化力があるため、病気をまねく生活習慣病や目の疲れを改善してくれる働きがあると言われています。また、アントシアニン以外にもビタミンや食物繊維が豊富で体にもよい果物なので、みなさんもブルーベリーをたくさん食べてくださいね！