

7月16日（水）の給食

○献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳
スパゲッティナポリタン 枝豆サラダ



ブルーベリーは、アントシアニンという色素を多く含んでおり、眼の疲れを取り除いたり、視野を広くする効果があります。ビタミンEも豊富で、細胞の老化を防止など様々な効果があります。ブルーベリーは、生でも食べられますが、ジャムやゼリーにしてもおいしい果物です。