

稲中ランチタイム通信

1 月 29 日 (水)

盛り付け図

今日の献立

【全国学校給食週間④】

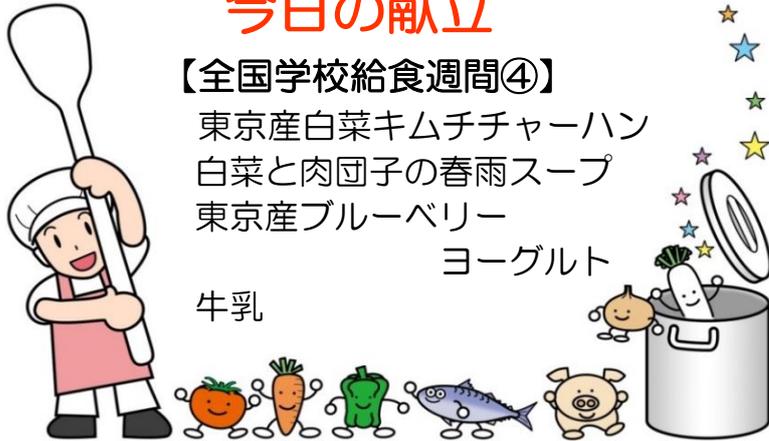
東京産白菜キムチチャーハン

白菜と肉団子の春雨スープ

東京産ブルーベリー

ヨーグルト

牛乳



『ブルーベリー』について

今日は、小平市から届いたブルーベリーを使って、ヨーグルトに
かけるソースを作りました。小平のブルーベリーは大粒でとても甘い
です。ブルーベリーは7月から8月の暑い時期が旬で、その時期に
たくさん収穫し、冷凍して給食に使えるようにしてくれています。

ブルーベリーは濃い紫色こむらさきいろをしていますが、これは「アントシアニン」
という名前の色素です。アントシアニンは目の疲れを回復したり、
生活習慣病せいかつしゅうかんびょうを予防したりする働きがあります。ブルーベリーが目に良い
と言われるのは、アントシアニンの効果によるものです。

先生からの食育コメント

アントシアニンはブルーベリーの他にも、ブドウやカシスなどの果物、ナスや
紫キャベツ、紫たまねぎ、赤しそ、黒豆など色の濃い青紫・黒・赤色の食品
に含まれています。目の疲れが気になる人はこれらの食品を積極的に摂る
ようにしましょう。