

10月9日(金)

もいもい★つつうしん

きょうの
うかさん



ブルーベリー
(なかざとブルーベリーえん)

【^{きのう}昨日の^{ざんさい}残菜】 ^{けんちん}けんちんうどん(20人分)、^{きゃべつ}キャベツの^{からし}からししょうゆかけ(67人分)、^{あまな}あまなっとうと^{くり}くりの^{むし}むしぱん(94人分)、^{ぎゅうにゅう}牛乳(80本)

ブルーベリーソース
のパンナコッタ

(^{カップ}カップ)

うみのさちピラフ

やさい
スープ

スプーン・フォーク



^{きょう}今日は、^{きよせ}清瀬でとれた^{つか}ブルーベリーを使ったソースのデザートです。

^{きよせし}清瀬市をはじめ、^{とうきょうと}東京都は^{さいばい}ブルーベリーを栽培している^{ちいき}地域がたくさん
あり、^{しゅうかくりょう}収穫量は^{ぜんこく}全国1位です。^{きょう}今日も^{しょくざい}食材に^{かんしゃ}感謝してしっかりいただき
ましょう。

～もいもいクイズ～

給食委員会より♪

ブルーベリーを^{まいにち}毎日^た食べていると
どんな^{こうか}効果があるでしょう。

- ①^め目の^{ひろう}疲労が^{けいげん}軽減する ②^め目が^{いた}痛くなる ③^め目が^{あか}赤くなる

^{こた}答えは…です。①の^め目の^{ひろう}疲労が^{けいげん}軽減するです

ブルーベリーの^{あざ}鮮やかな^{むらさきいろ}紫色のもとになる「アントシアニン」が^め目の^{つか}疲れを^{すく}少なくする^{はたら}働きをします。