

今日の給食

7月6日 月曜日

## ブルーベリートースト パンプキンポタージュ 糸寒天サラダ 牛乳

今日は、旬のブルーベリーとかぼちゃを使った献立です。ブルーベリーの色素アントシアニンには、紫外線や、パソコンやスマホ・ゲーム機などから出ているブルーライトから目を守る働きがあるといわれています。かぼちゃは、ハロウィンや冬至に食べるので秋～冬のイメージがあるかもしれませんが、夏野菜です。かぼちゃは、カロテンやビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、E、Cが含まれているので、体の調子を整えます。1週間のスタートの月曜日、給食を食べて午後も元気に過ごしてください。



◎ 1学期の給食目標◎

「しっかり手を洗おう！！」

静かに、よく噛んでたべましょう。

※牛乳パックは「リサイクルありがとう」と書かれた左側から接着面に沿って開くと、余分な力もかからずに、きれいな長方形に開けます。