

7月2日(金)

カレーうどん

じゃこおひたし

ブルーベリーマフィン

牛乳



ブルーベリー 日本で本格的に栽培が始まったのは1980年代後半とされています。とくに目によいと関心を集めています。ブルーベリーの青の色素であるアントシアニンが、視野を広くしたり夜間視力を向上させたりします。また、食物繊維が多く含まれています。

たまねぎ : 長野
長ねぎ : 茨城
もやし : 栃木
にんじん : 埼玉
小松菜 : 東京
水菜 : 茨城
ブルーベリー : 山形
豚肉 : 群馬
たまご : 青森
りんご : 九州