

白菜 : 長野
長ねぎ : 茨城
きゃべつ : 長野
きゅうり : 千葉
にんじん : 青森
小松菜 : 東京
ブルーベリー : 茨城
とり肉 : 北海道
たまご : 青森

7月4日(木)

きつねうどん【2年生リクエスト】

野菜のごま酢あえ

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年台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。