

牛乳

副菜皿

アロエ入りベリーヨーグルト

深皿

平皿

コーントースト

魚介と野菜のトマト煮込み

みなさん、スマホやテレビ画面の見過ぎなどで、目に負担がかかっていませんか？



ブルーベリーは、**目に活力を与える食べ物**として有名です。これは、ブルーベリーに含まれている「**アントシアニン**」という栄養が、**目の細胞作りを助けるため**です。**目の疲労をやわらげ、視力低下を防ぎます**。もちろん、目の疲れをとるには、規則正しい生活や画面の見過ぎをなくすことが前提です。

ブルーベリーの旬は夏のこの時期で、**6~8月に収穫**されて出回ります。たくさん収穫した後は、今日のようなジャムにすることで、長く保存しておくことができます。



給食室の様子



スライスしてゆでた玉ねぎやコーンなどを一枚一枚パンにのせ、焼き上げました。



アロエの旬も夏です。

