

今日の給食

令和8年9月15日

今日のメニュー

ごはん、サワラのブルーベリーソースがけ、きゅうりの甘酢和え、
豚肉と白菜のスープ、牛乳



＜年長児のプレート＞

今日の食材紹介とクイズ(栄養教諭の先生より)

今日は「サワラのブルーベリーソースがけ」の紹介とクイズをします。では、さっそくクイズです。

ブルーベリーの青むらさき色の成分「アントシアニン」について、正しいものはどれでしょう？

- ①食べるだけで目がよくなる
- ②目の健康との関係が研究（けんきゅう）されている
- ③食べると、目を休ませなくてもよくなる

正解は②の目の健康との関係が研究されているでした。ブルーベリーを食べるだけで視力（しりょく）がよくなるわけではありません。目を大切にするためには、食事のバランス、睡眠（すいみん）、明るい場所で見ること、テレビやゲームの見すぎに気をつけることも大切です。今日はソースに入れて、サワラのフライにかけました。旬（しゅん）の味を味わってください。今日も調理員さんに感謝をしていただきましょう。