



# 給食ニュース

令和6年9月20日(金)

## ブルーベリーヨーグルト

きょう むらさきいろ  
今日は、紫色がきれいな「ブルー  
ベリーヨーグルト」です。濃い青  
むらさきいろ くだもの  
紫色をした果物のブルーベリー  
は、目によいと言われています。濃  
め い こ  
い青紫色は、「アントシアニン」と  
せいぶん いっしゅ  
いう成分でポリフェノールの一種  
め き の う かい ぜん し り ょ く て い か  
です。「目の機能改善」や「視力低下  
ぼうし き たい  
の防止」が期待できます。ヨーグル  
ま た  
トによく混ぜて食べてください。

## 今日の献立



チキンライス

マカロニのクリーム煮

ブルーベリーヨーグルト



いと口目は野菜から。