

2023 年 7 月 3 日 (月)



今日の給食は ナスのミートライス コールスローサラダ 卵と
野菜のスープ 牛乳です。

ナスの皮が紫色をしているのは「アントシアニン」という色素によるものです。これは目の健康に役に立ち、他にはいちごやブルーベリー小豆や黒豆などに含まれています。

勉強や読書で目が疲れたらこれらを食べて目を休めてくださいね。