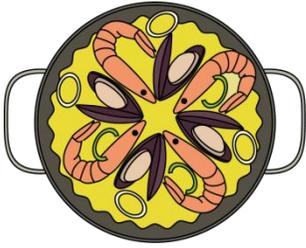


献立ひとくちメモ

9月8日(月)



パエリアとは、米、肉、いか、えび、貝、野菜などの材料を合わせてスープで炊いたスペイン料理で、ピラフに近い食べ物です。サフラン（黄色い高級スパイス）が入っているので、米が黄金色です。



ヨーグルトには乳酸菌やビフィズス菌と呼ばれる善玉菌（ぜんだまきん）が含まれおり、腸を元気にしてくれ、免疫力がアップします。ブルーベリーにはビタミン・ミネラル・食物繊維など多くの栄養素があります。特に、アントシアニンが豊富で、目の機能を回復させる効果があるといわれています。