

献立ひとくちメモ

4月28日(火)

ブルーベリーについて

- ・「青い宝石」と呼ばれている
- ・原産は北アメリカ
- ・国内の生産は少なく、貴重
- ・一番の旬は6月から8月にかけて
(4月頃から出荷しはじめる)

含まれている栄養素

- ・ビタミンC
皮ふの健康維持、美肌効果
- ・ビタミンE
老化防止、免疫力向上
- ・食物繊維
胃腸の調子を整える、便秘予防
- ・アントシアニン
目の疲れや視力低下を予防

