

7月3日（月）

きょうはデザートのはスカップゼリーについてのお話しです。ハスカップは、特に北海道でたくさん生産されている、6月～8月頃が旬の果物です。見た目はブルーベリーに似ていますが、形は卵型をしています。ビタミンCやE、アントシアニンという栄養素がたくさん含まれていることから、いつまでも年を取らず、長生きをする果物と呼ばれています。

きょうの給食では、ハスカップゼリーとして登場します。初めて食べるという人も多いと思いますが、甘酸っぱい爽やかな味をぜひ楽しんでください。