

## 9月4日 の給食メニュー

- ・すくなめごはん
- ・牛乳
- ・なかよしうどん
- ・カリカリごぼう
- ・きゅうりのスタミナ漬け



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳	米 (宇佐市産)	乾し椎茸 (宇佐市産)
鶏肉	うどん	人参 (北海道産)
かまぼこ	でんぶん	ねぎ (宇佐市産)
油揚げ	油	ごぼう (宮崎県産)
	ごま	きゅうり (宇佐市産)

### ぽくぽくだよい

ごぼうは、きんぴらやサラダなど、日本ではおなじみの野菜です。実は、ごぼうを野菜として食べてきたのは、世界中でも日本だけでした。しかし、最近では、フランス料理などにも利用され注目されているようです。ごぼうには、『食物せんい』がたくさん入っており、おなかの調子をよくしてくれる働きがあります。ごぼうを食べて、おなかすっきり！気分もすっきり！！ですね。