

11月2日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・とりすき
- ・ほうれん草のごま和え



| 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) | 人参 (北海道産) |
| 鶏肉 (大分県産) | マロニー | 大根 (熊本県産) |
| 豆腐 (宇佐市産) | 砂糖 | 白菜 (長野県産) |
| | 油 | こんにゃく (福岡県産) |
| | ごま | ほうれん草 |
| | | もやし (中津市産) |



ぽくぽくだよい

煮物や汁物などに入っている「こんにゃく」。おでんがおいしくなるこれからは、家庭でも登場することが多くなるのではないのでしょうか。こんにゃくには食物繊維がたくさん入っていて、おなかの中を掃除してくれるので、おなかがすっきりです！

では、ここで問題です。こんにゃくは何からできているのでしょうか。

- ① 海藻 ②きのこ ③ いも



クイズの答え: ③「こんにゃくいも」を原料にして作られますが、カロリーはほとんどありません。