

1月28日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・ごぼうのごまダレ丼
- ・ゆかり和え



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	(大分県産)	米	(宇佐市産)	人参	(熊本県産)
豆腐	(宇佐市産)	でんぷん		乾し椎茸	(宇佐市産)
ちくわ		砂糖		ねぎ	(宇佐市産)
		油		ごぼう	(宮崎県産)
		ごま		キャベツ	(宇佐市産)



今月もおいしい給食をお届けします!

ぱくぱくだよ!

【ごぼうのごまダレ丼】

ごぼうは、食物せんいがたくさん入っている野菜です。昔、食物せんいは栄養にならない成分だと思われていました。ところが、コレステロールを体の外に出してくれたり、血糖値が上がるのをゆるやかにしてくれるなど、生活習慣病予防に大切な役割があることがわかりました。今では、第6の栄養素と呼ばれるくらい大切な成分です。

