

## 4月23日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」です♪

ご飯 赤魚の南蛮漬け 豚汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	661
中	757

たんぱく質(g)

小	24.1
中	26.6



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豚肉(九州産) 豆腐 味噌 赤魚	米(宇佐産) 油 砂糖	人参(熊本県産) 大根(豊後高田市産) ねぎ(宇佐産) ゴボウ(九州産) 椎茸(大分県産) コンニャク



### ★栄養士のひとくちコメント★

コンニャクの97%は水分で、栄養価は低いですがグルコマンナンというヒトの消化酵素では消化できない食物繊維を含んでいます。この食物繊維が消化されずに腸まで届くため、腸の働きが活発になり、腸内で体内の老廃物や毒素を吸収し体外へ排出します。

