

10月27日の給食メニュー

ご飯 白身魚のハーフレモンソース さつまい汁 牛乳



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) ホキ 豚肉(九州産) 豆腐 味噌	米(宇佐産) 油 デンプン 砂糖 サツマイモ(熊本県産)	人参 ゴボウ(九州産) 大根(熊本県産) エノキダケ(福岡県産) ネギ(宇佐産) レモン果汁

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

さつまいもは、食物繊維とビタミンCが多く含まれています。
切ると出てくる白い液は、ヤラピンという樹脂の一種です。
腸の動きをよくする効果があるので、食物繊維とダブルで
腸をきれいにし、便秘改善に効きます。
皮の近くには、ポリフェノールもたっぷり。
できれば皮ごと食べましょう。

